

かれいと厚揚げの煮つけ

調理時間目安：20分



かれいやたらといった白身魚は、脂質が少なく消化の良い良質なたんぱく源です！白身魚が原料となっている、かまぼこやちくわといった練り製品もたんぱく質が含まれている食品なので、+1品を意識してとるようにしましょう。また、和食によく使われる醤油やみそなどの調味料は塩分が高いといわれますが、減塩醤油や減塩味噌、素材そのものを使った顆粒だしなどの市販商品もあります。日頃の食生活でうまく活用してみましょう！

《材 料》（1人前）

- ・なめたかれい切り身 … 2切れ
- ・厚揚げ … 90g × 2
- ・長ネギ … 3cm × 4
- ・生姜 … 1かけら
- （調味料）
- ・減塩しょうゆ … 大さじ2
- ・料理酒 … 大さじ2
- ・みりん風調味料 … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・水 … 3/4カップ(150cc)

《作 り 方》

- ① なめたかれいの下処理をする。流水で洗ってぬめりを取り、鱗をとる。その後、皮側に包丁の先で切り込みを入れる。
- ② 生姜は薄切り、長ネギは白髪ねぎに切っておく。厚揚げは縦半分に切る。
- ③ フライパン（または薄型の鍋）に調味料をすべて入れ、煮立たせて煮汁を作る。
- ④ 煮汁が煮立ったら、①の切り身の皮を上にして入れ、生姜も入れて一緒に煮る。
- ⑤ 煮汁をお玉で魚の切り身の上に数回かけたのち、弱火にして7～8分間蓋をして煮る。
- ⑥ ②の厚揚げを切り身の横に入れ、上から煮汁をかけながら一緒に煮る。
- ⑦ お皿に切り身が崩れないように乗せ、厚揚げ、生姜を添え、上から白髪ねぎをのせ、完成。

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
かれいと厚揚げの煮つけ	339	36.1	11.9	21.5	2.2
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2