

真鯛のふんわりおろしがけ



■材料 (4人分)

- 真鯛 (生) - - 4切れ (360g)
- (酒 少々)
- 小麦粉 約大さじ1
- 日清さらっと軽〜いオリーブオイル - 大さじ1
- しめじ - - - 小1パック (80g)
- 【A】水 - - - - - 300ml
- 酒、濃いだし本つゆ濃縮4倍 各大さじ2
- 【B】大根おろし - - - - 300g
- 山芋すりおろし50g、
- 柚子の皮のせん切り 少々

青みに 青のり 少々
好みで柚子こしょうなど

■作り方

<下準備>

- ・真鯛に酒を振りかけて4〜5分置く。
- ・しめじは根元を落として小房に分ける。
- ・大根と山芋はすりおろして混ぜて置く。

- 1・真鯛は汁気を拭いて小麦粉を振りかける。
- 2・フライパンにオリーブ油を温め、真鯛を皮目の方から入れて両面焼く、周りの焦げた油をキッチンペーパーで軽く拭いてAを回し入れ、しめじを加える。紙蓋をして更に強めの中火で4〜5分煮る。(※途中、スプーンで煮汁を魚にかけると更に味が入る)
- 3・器に鯛を盛り付けて煮汁をかけ、Bのふんわり卸しと柚子の皮のせん切り、柚子こしょうをのせ、青のりを振る。

■食塩相当量 (一人当たり) 1.1g

■健康応援ポイント

- ・旬の鯛がさっぱりとおいしく仕上がります。
- ・大根おろしに山芋を加えることで大根が汁ごと食べられます。しかも魚にふんわりと絡まって低塩でも風味よく食べられます。
- ・味のアクセントに柚子こしょうや柚子の皮、青のりを使って風味よく仕上げましょう。
- ・野菜量 (しめじも加わった野菜量) は1人分で95g摂れます。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査