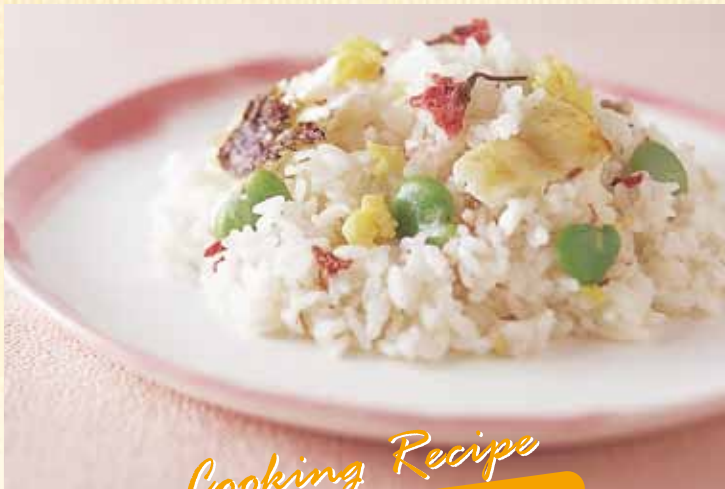




高タンパクで低カロリー！

祝いの魚 鯛



Cooking Recipe

焼いた鯛がこうばしい！
春を彩るちらしずし

鯛は「めでたい」との語呂合わせから、お祝いの席には欠かせない魚。味・色・姿と三拍子そろっただけでなく、「百魚の王」とも呼ばれるだけあり栄養もたっぷり。良質のタンパク質が豊富で脂質が少なく、ダイエット食や離乳食、高齢者の食事に最適。特に、疲労回復に強いビタミンB1が多く、塩分を排出するカリウム、生活習慣病を予防するDHA・EPA、肌の新陳代謝を促進するビタミンB2なども含みます。

春は入学や就職など、何かとお祝いごとの多い季節。今年は鯛料理でもてなしてみませんか。

焼き鯛ちらし 桜風味

〈作り方〉

—すしめし—

- 1 米を洗い、分量の水につけ、こんぶを加え30分以上おきます。酒を加えて炊きます。
- 2 すし酢の材料を合わせます。別に、手酢(酢・水各大さじ2)を作ります。
- 3 ごはんが炊けたら、こんぶをとり出します。手酢をふきんにつけ、すしおけとしゃもじを手酢でしめさせます。(すしおけがなければ、大きめのボウルでも。その場合はボウルをしめらせる必要はありません)
- 4 ごはんをすしおけにあけ、すし酢をしゃもじで受けながら、全体に回しかけます。
- 5 しゃもじを平らにして、ごはんを切るように混ぜます。
- 6 全体が混ざったら、うちわであおぎ、ぬくもりが残る程度にさませます。

- 7 鯛は塩小さじ1/2(材料外)をふって、20~30分おきます。水気をふき、グリルで焼きます。骨をとり、皮はつけたまま、あらくほぐします。
- 8 桜の花の塩漬は、さっと洗ってから10分ほど水につけて、塩抜きをします。水気をしぼり、飾り用はとりおき、残りはあらみじんに切ります。
- 9 カップ2の湯に塩小さじ1(材料外)を入れ、そら豆を5~6分ゆでます。皮をむき、縦に2つに割ります。卵はときほぐし、Aを混ぜて、いり卵を作ります。
- 10 すしめしに7~9を混ぜます。色どりに桜の花を飾ります。

調理時間

約120分

すしめし調理時間(浸水30分+炊飯)を含む。

1人分

約552kcal

材料 [4~5人分]

【すしめし】

米 米用カップ3(540ml)
 水 540ml
 こんぶ 8cm
 酒 大さじ2
 <すし酢> 酢 大さじ5
 砂糖 大さじ3
 塩 小さじ1

【具】

鯛 2切れ(200g)
 そら豆(さやなし) 70g (さやつきは、約240g)
 桜の花の塩漬 10g
 卵 1個
 ① 砂糖 小さじ1
 ② 塩 少々