

食を楽しむ、考える。 vol. 10

漢字で「鱈」とあるように、たらは寒い冬を代表する白身魚です。



たらのミートソース添え

【材料 2人分】

- 225 まだらの切身 …… 6切(約180g)
- 141 ブロccoli …… 1/4株
- サラダ油 …… 大さじ1+1/2
- にんにく(みじん切) …… 1/2片分
- 894 ミートソース …… 140g
- 584 カットトマト …… 150g
- 白ワイン・小麦粉 …… 各大さじ1
- 胡椒 …… 少々

【作り方】

- ①たらは両面に塩少々(分量外)を振って20分ほどおく。ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでる。
- ②鍋に油大さじ1/2とにんにくを入れて熱し、香りが出たらミートソースとカットトマト、白ワインを加え、ひと煮してソースを作る。
- ③たらは水分をペーパーでよくふき取り、胡椒して小麦粉をまぶす。フライパンに残りの油を熱し、両面を焼く。
- ④②のソースを皿に敷き、たらを盛ってブロッコリーを添える。



894

CO-OP ミートソース

285g ★
(2~3人前)
×3

いつもおトク!
278円

牛肉とダイストマトや玉ねぎ等の野菜をじっくり煮込んだミートソース。

(57kcal・食塩相当1.6g/100g)

賞味期間: 1年

225 冷凍 次: 2月 渡會
回: 2回

CO-OP まだらの切身(骨とり)

240g(8切) ★

アメリカ産もしくは国産のまだらを骨とりし、1切約30gの切身にしました。

1切あたり
45円



組合員さんの声
骨がなく食べやすいので、重宝しています。 組合員さん

ざる:長さ約23cm

約1%の塩水加工をしています。

358円



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。
現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

冬の魚「たら」をおいしく食べよう

たらは栄養的には脂肪が少なく、低エネルギーで高タンパク質です。消化吸収がよく、幼児から高齢者までの幅広い年代の食事に適しています。味は淡白なのでムニエルやフライ、ホイル蒸し、鍋物などおいしくいただけます。

また、たらは水分が多く、新鮮なものでも特有のにおいがあります。下ごしらえとして、両面に塩を少々振り、20~30分ほど置いた後、出てきた水分をしっかりとペーパーなどでふき取ります。