

タラのクリームソース

★材料★(4人分)

タラ	400g(4切)
酒・醤油	各小さじ2
こしょう	少々
ほうれん草	2束
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1/2片
オリーブ油	小さじ2
小麦粉	大さじ2
豆乳	200ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々



【レンジで作るホワイトソース】

- ① 耐熱容器にオリーブ油と小麦粉を入れ、滑らかになるまで混ぜる
- ② 豆乳を少しずつ加えながら、よく混ぜる(ダマにならないように)
- ③ レンジ600Wで3分加熱する
- ④ 取り出して、すぐにかき混ぜる
- ⑤ レンジで30秒加熱する
- ⑥ 取り出してかき混ぜ、塩・こしょうで味を調える

★作り方★

- ① タラを酒・醤油に漬け、こしょうをする
- ② にんにく・玉ねぎはみじん切りにする
- ③ ほうれん草は茹でて水気をしぼり5cm長さに切る
- ④ <クリームソース>
フライパンにオリーブ油・にんにく・玉ねぎを入れて、中火でじっくり炒める。小麦粉を加えて炒め、全体に小麦粉が絡まりポロポロになったら豆乳を加え、トロミが出るまでよく混ぜる。塩・こしょうで味を調える
- ⑤ ①のタラをグリルで香ばしく12分程度焼く
- ⑥ 皿にほうれん草を敷き、焼いたタラをのせて、上からクリームソースをかける

★栄養価★(一人あたり)

エネルギー172kcal タンパク質22.5g 脂質3.7g 炭水化物10.8g 塩分相当量1.1g

★鱈(たら)の栄養★

タラは北の海で獲れる魚で、冬が旬です
タンパク質が豊富で脂肪分が少なく、加熱してもかたくなならない消化のよい食材です。また、うまみ成分のイノシン酸やグルタミン酸を豊富に含んでおり、淡白ながらとても美味しい魚です

選ぶときのポイントとして、なるべく大きく体に張りのあるものがおススメです。切り身では透明感のあるものを選びましょう



西知多総合病院 糖尿病教室