

栄養メモ

「鯛」

たんぱく質と、糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁を多く含んでいます。B₁が不足すると、活力がでなくなったり、脳や神経が鈍ったり、糖質が脂肪となって太る原因となります。

エネルギー
1人分 **115kal**
塩分 **1.4g**

鯛は低脂肪、高たんぱくでしかも、消化がよいので胃腸障害の人、お年寄り、また、ダイエット向きの食品です。姿、色、味の三拍子そろった百魚の王として珍重されています。

「腐ってもタイ」という言葉は、タイ類の肉はイノシン酸が分解しにくく、鮮度が低下しても味が落ちないことを示しています。

今回はダイエットメニューとして紹介しましたが、味が淡泊なので、マスタードを使ってメリハリをつけてみました。

材料（2人分）

鯛...2切れ	菜の花...80g
食塩...小さじ1/6	生しいたけ...20g
こしょう...少々	サラダ油...小さじ1
	食塩...少々
ニンジン...小1/2本	こしょう...少々
水...1/2カップ	
コンソメの素...少々	④粒マスタード...小さじ1
食塩...少々	プレーンヨーグルト...大さじ1
	食塩...少々

作り方

鯛は塩、こしょうをふる。

グリル、またはオーブントースターに を入れて7~8分焼く。

ニンジンは輪切りにしてスープ、塩でやわらかく煮る。

菜の花は熱湯でやわらかくゆで、4cmくらいに切る。しいたけはそぎ切りにする。

油で を炒め、塩、こしょうで調味する。

④の粒マスタード、ヨーグルト、塩を合わせる。

器に を盛り、 をかけ、 と を添える。

ニンジンのスープ煮 菜の花のソテー

鯛のグリル マスタードソース

太りすぎを防ぐ

旬の
Healthy
Cooking



管理栄養士
宗像伸子