

3月のレシピ

3月に入り寒暖差はありますが、日中は暖かくなって過ごしやすい季節になってきましたね。今回はタラと豆腐のおろしあんかけを紹介します。魚も豆腐も揚げていますが、大根おろしがかかっているのでやわらかくとても食べやすいです。ぜひ作ってみてください。



タラと豆腐のおろしあんかけ



エネルギー：133kcal
塩分：1.1g

★材料（4人分）★

- | | | |
|-----------|----------|-----|
| • タラ切身30g | 4切 | |
| • 酒 | 小さじ2 | |
| • 塩 | 少々 | |
| • 絹豆腐 | 1/2丁 | |
| • 片栗粉 | 小さじ1/2 | |
| • 油 | 16g | |
| • 大根 | 1/6本 | } A |
| • 濃口醤油 | 大さじ1 | |
| • みりん | 小さじ1 | |
| • 砂糖 | 大さじ1 | |
| • だし汁 | 240ml | |
| • 片栗粉 | 小さじ1 | |
| • 水 | 小さじ1と1/2 | |
| • ねぎ | 8g | |

★作り方★

- ①タラに酒と塩で味をつける。
- ②①と絹豆腐に片栗粉をまぶし、それぞれ油で焼く。
- ③大根をおろし、鍋に入れたらAを加えて味をつける。
- ④③に水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤②をお皿に盛り、④のおろしあんをかけ、最後に刻みねぎを乗せて完成。



同じ100gでもこんなにエネルギーが違います！ ～牛肉編～

和牛肉 もも脂身つき 259kcal
乳用肥育牛肉 もも脂身つき 209kcal
輸入牛肉 もも脂身つき 165kcal

和牛肉 ばら脂身つき 517kcal
乳用肥育牛肉 ばら脂身つき 426kcal
輸入牛肉 ばら脂身つき 371kcal

脂質量の割合は「和牛肉→乳用肥育牛肉→輸入牛肉」の順で少なく、部位によっても脂質量が異なります。「もも→肩→肩ロース→サーロイン→バラ」の順で多くなります。 ※乳用肥育牛・・・国産牛として出回っているもの
「もも脂身つき」だけでみると同じ100gあたりの脂質量は、和牛肉は18.7g、乳用肥育牛肉は13.3g、輸入牛肉は8.6gと同じ牛肉でも全く異なります。脂質の摂取量が気になる方は、何の品種のどこの部位を選ぶかが重要になります。