



1月 旬の素材を使ったメニュー



たらのかレーピカタ



◇◆◇1人あたり◇◆◇

エネルギー	132kcal	脂質	3.7g
たんぱく質	16.9g	塩分	0.9g
コレステロール	114mg		

◇◆◇材料（4人分）◇◆◇

生たら	4切れ
酒	小さじ4
塩	少々
コショウ	少々
片栗粉	小さじ4
カレー粉	小さじ4
卵	1個
バター	大さじ2
サラダ菜	8枚
ミニトマト	6個

◇◆◇作り方◇◆◇

1. たらに酒、塩を振りしばらくおき、その後水分をとり、食べやすい大きさに切る。また、付け合わせのミニトマトも半分にする。
2. たらにコショウで下味をつけ、片栗粉とカレー粉を混ぜ合わせて、たら全体にかかるように振りかける。
3. 溶いた卵にたらをくぐらせる。
4. フライパンにバターを熱し、たらに十分に火が入るまで焼く。
5. サラダ菜とミニトマトとたらをお皿に盛り付ける。



たら（鱈）



【たらの栄養】

たらは低カロリーでたんぱく質が豊富な食材です。ビタミンB群がバランスよく含まれているため、体力の向上、代謝活動の促進、免疫を高める効果が期待できます。また脂質が少なく消化吸収が良いため、病中病後の体力回復に病院食としてもよく用いられます。

たらの身はとても火が通りやすく、崩れやすいのが特徴です。鍋物をする時などは、食べる直前にサッと加熱する程度にしたほうが良いでしょう。

【鮮度のよい選び方】

たらは水分が多くて鮮度が落ちやすい食材です。鮮度のよいものを選びましょう。

切り身：透明感があり、みずみずしいもの。

たらこ：皮がピンと張り、粒がプリプリして、身がやせてないもの。

着色のものでは、色ムラが出ていない方が新鮮です。