

健康レシピ

白身魚のかぶら蒸し

エネルギー 118kcal 蛋白質10.2g、脂質0.2g、塩分2.1g (1人分)



材料 (2名分)

- ・かぶ 4個
- ・たら 2切
- ・かぶの葉 5cm
- ・パプリカ 1/3個
- ・エビ 1尾

- ★卵白 1個
- ★片栗粉 大3
- ★塩 少々
- ☆めんつゆ 適量
- ☆水 1カップ
- ☆水溶性片栗粉 適量

作り方

- ①かぶは皮をむき、すりおろし水気を切っておく。★はよく混ぜておく。
- ②茶碗にラップを敷いてすりおろしたかぶを入れ、真ん中に具を入れる。その上に混ぜた★を上からかけて覆い、ラップをきつく絞る。
- ③沸騰した蒸し器に中～強火で7分。☆であんを作り、かけて出来上がり！

かぶの栄養

かぶは根と葉で栄養成分は違います。根の部分はビタミンCを多く含み、分解酵素のアミラーゼも含まれています、胸やけの不快感を改善したり、食べ過ぎた時の消化吸収を助けるなど、整腸作用があります。

また、白身魚は今回たらを使用しましたが、かれいやさわらなど使っても良いでしょう。

中に入れる材料も軟らかいものにと高齢者の方も食べやすいですよ。

かぶの選び方

以下の項目を参考に選んでください

- ・根に光沢がある
- ・丸くしまっている
- ・ひび割れや傷がないもの
- ・葉の色が鮮やかでみずみずしいもの



試食しました！

「かぶ」自体普段はあまり食べないのですが、すりおろされていることもあってか非常にあっさりしていて食べやすかったです。味はあっさり目ですが、かぶに混じって白身魚やエビも入っているため、食べごたえがあり、味付けもしっかりしていてとても美味しかったです。

戸塚共立第1病院
経理課 清水 雅彦