

ピリ辛たらちゲ

骨粗鬆症予防！風邪予防！

《材料》～2人分～

たら	2切れ
大根	1/4本
にんじん	1/4本
白菜	2枚
ねぎ	1/3本
豆腐	1/2丁
しめじ	1/2房
万能ねぎ	適量(10g)
水	3カップ
A	
コチュジャン	大さじ2.5
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ3
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1



～1人分の栄養成分～

エネルギー	277 kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	6.5g
炭水化物	28.9g
塩分	4.8g

塩分が高めなので、血圧の高い方は汁を全部飲まないようにしましょう！

《作り方》

1. **たら**は1切れを半分に切る。**大根**、**にんじん**は厚めの短冊切り、**白菜**は縦半分に切り、それを1.5cm幅に切る。**ねぎ**は3cmほどの斜め切り、**豆腐**は6つに切る。**しめじ**は石づきをとり、手でほぐす。**万能ねぎ**は4cm幅に切る。
2. 鍋に**水**を入れて火にかけ、沸騰したら**大根**、**にんじん**を入れ煮立て、さらに白菜を芯の部分から入れる。**A**を入れて、**たら**を加える。
3. さらに**ねぎ**、**豆腐**、**しめじ**を入れてさっと煮る。
4. 最後に**万能ねぎ**と**ごま油**を加えて完成。

おすすめポイント

ビタミンD

ビタミンA

硫化アリル

たらには**ビタミンD**が多く含まれており、カルシウムやリンの吸収を良くして、骨や歯を丈夫にするため、**骨粗鬆症予防**に効果が期待できます。また**ビタミンA**も豊富で、喉や鼻の粘膜を守り、**風邪**を引きにくくします。また**ねぎ**特有の**香り成分**、**硫化アリル**にも殺菌作用や抗菌作用があるため、**風邪予防**に繋がります。硫化アリルは加熱しすぎると効果が減ってしまうので、鍋やスープなどでは軽く食感の残る程度で食べるのがオススメです！