

鯛の甘酒味噌煮♪



成分表 (1人分の含有量)

	220	
	kcal	
	23	g タンパク質
	8	g 脂質
14	g 炭水化物	
2	g 食塩相当量	

二人分

作り方

鯛切り身 2切れ

野菜 適量
(付け合わせなのでお好みで)

酒 大さじ2 (15g)

甘酒 1カップ

味噌 大さじ2 (15g)

塩 少々

1. 鯛を水ですっきり洗い酒・塩を振り5分ほど置いて臭みを取る

2. 甘酒に味噌を溶かししっかり混ぜる

3. 鯛の水気をしっかり切り、2に鯛を漬け20~30分置いて味を浸透させる

4. 漬けていた甘酒と鯛をフライパン入れ蓋をして5~6分ほど中火で煮る。蓋を取り甘酒を煮詰めていき、汁気が飛んできたら野菜を入れてさっと火を通す

5. 中心まで火が通っていれば火を止め器に盛り完成

今回の食材は鯛です！ 鯛は糖質をエネルギーに変える助けをするビタミンB1が豊富な魚です！ 更にはアミノ酸の含有バランスも高くアミノ酸のバランスを評価するスコアはなんと97！！ 私、学校のテストでそんな高い点数取れませんでした！笑 栄養価もさることながら、鯛と言えばその旨味！ 旨味成分としてのイノシン酸、グルタミン酸、タウリンなど豊富に含んでいます。これらは同時に摂取すると相乗効果で旨味が増すと言われており、(その旨味成分を鯛は豊富に含んでいるので)それはそれは美味しいに決まっています！！ 今回はシンプルなみそ煮ではなく甘酒を使用する事でコクと甘味が増すのでお子様でも食べやすい味付けになっています♪ 甘酒と味噌はどちらも腸内環境を良くしてくれる食品なので風邪予防の点でもばっちり！ 是非作ってみて下さいね♪