

長ねぎの甘みがおいしいシンプル蒸しもの

疲労回復に効果大の健康食材

甘鯛のねぎ蒸し

「長ねぎ」

魚の蒸し物は、あっさり和風ばかりでは飽きてしまうもの。

今回はオリーブオイルやハーブの力を借りて、簡単イタリアン風に仕上げました。

長ねぎは冬が旬。全体としてビタミンC、カルシウムを多く含むほか、緑の葉にはβカロテンや鉄、白い茎の部分は糖質、カリウムなどが豊富です。糖尿病や高血圧、動脈硬化の改善に有効で、血液サラサラ効果も期待できます。独特の香りの元となる成分・硫化アリルには、ビタミンB₁の吸収を高めて疲労を回復させる働きや、食品の消化・吸収を助ける効能があります。硫化アリルは揮発性ですので、水にさらしたり、煮たり焼いたりする時間は努めて短くしましょう。

店頭で選ぶ際は、葉と茎の境がくっきりと分かれ、身に弾力があって巻きがしっかりしたものが良質です。



材料 (2人分)

- 甘鯛切り身…………… 2切 (200g)
- 塩…………… 小さじ 1/3
- 長ねぎ…………… 1本
- ミニトマト…………… 10個
- ディル (ハーブ) …… 少々
- オリーブオイル…………… 大さじ 2
- 白ワイン…………… 大さじ 2
- ミックスハーブ…………… 小さじ 1
- 塩…………… 小さじ 1/2

作り方

- ① 甘鯛に塩をふる。
- ② 長ねぎは3cm長さに切り、ミニトマトはヘタをとって半分に切る。
- ③ 器に魚を並べ、②の野菜のをせ、混ぜ合わせたAをまわしかける。
- ④ 蒸気の上昇した蒸し器で、10分蒸す。仕上げにディルを散らす。

1人分

エネルギー
256
kcal

塩
2.0
g

もうひと皿 生ほうれん草とゆで卵のサラダ

冬のほうれん草は厚みがあり、甘みが強いのが特徴。ゆでて食べても美味ですが、生だと食感も楽しめます。

材料 (2人分)

- フランスパン…………… 30g
- 紫たまねぎ…………… 1/4個
- ほうれん草…………… 1/4束
- ゆで卵…………… 1個

(クリームドレッシング)

- 生クリーム…………… 大さじ 3
- 酢…………… 大さじ 1
- オリーブオイル…………… 大さじ 1
- んにく…………… 1/2かけ
- 塩…………… 小さじ 1/2

作り方

- ① フランスパンは5mm厚に切り、トースターできつね色に焼いておく。
- ② ほうれん草は3~4cm長さに切り、紫たまねぎは薄切りにして、水に放ってパリッとさせる。
- ③ ゆで卵はくし切りにし、んにくはすりおろす。
- ④ フランスパン、水気を切った②、ゆで卵を盛り合わせ、混ぜ合わせたAをかける。



1人分

エネルギー
289
kcal

塩
1.7
g

