

管理栄養士監修

今月の
おすすめ!

お魚の レシピ提案

鱈

×

マイタケ



白身魚と たっぷり野菜のスープ

🕒調理時間 15分

材料/2人分

白身魚(切り身) …2切れ(200g) (レシピは鱈を使用)	キャベツ …60g
塩 …少々	マイタケ …60g
酒 …小さじ1(5g)	コーン(缶) …40g
丸鶏がらスープ …小さじ2(5g)	こいくちしょうゆ …小さじ1/2(3g)
水 …400ml	

作り方

- ①鱈はひと切れを3~4等分に切り、塩と酒を加えて絡め、冷蔵庫で5分ほどおく。
- ②鍋に水を入れ、丸鶏がらスープの素を加えて沸騰させる。
- ③沸騰したら、鱈とマイタケ、キャベツを加える。
- ④火が通ったら、コーンを加える。
- ⑤醤油を加えて味を調える。

エネルギー 113 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 0.6 g 炭水化物 7.3 g 塩分 2.3 g



管理栄養士からのコメント

秋~冬が旬の「鱈」を使用したレシピです。
加える野菜は人参や玉ねぎにアレンジしてもOKです。
スープを少し濃いめに作り、白飯を加えて雑炊風にしたり、
うどんのスープとして使用しても美味しく食べられますよ!