

鯛そぼろ



【材料】 2人分

鯛のアラ	1尾分 (可食部60g程度)	
酒	大さじ2	
水	300cc	
A {	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1.5
	醤油	大さじ1.5

*「アラ」とは、3枚におろした魚の残りの部位のこと

【作り方】

- ① アラはきれいに洗い、水に酒を加え身が白っぽくなるまでゆでる。
(ゆですぎないように。)
- ② ①の骨と皮を除き、身だけをほぐす。
- ③ ②とAを鍋に入れて火にかけ、水分がなくなるまでほぐしながら煮る。
- ④ ③の粗熱がとれたらできあがり。

ひとこと

炊き立てのご飯によく合います。
青じそや小ネギ、生姜などの薬味を合わせたり出し汁をかけて鯛そぼろ茶漬けにしても美味しいですよ。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
104	7.3	7.5	7.5	0.0	1.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

