



監修者プロフィール

つじ ようこ
辻 庸子 ● 管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな
食育イベントで講師を務めるほか、文化サ
ロンでの料理教室も実施。美味しくて健康
的な料理をテーマに活動中。



感染症から身を守り重症化を予防するためには、体の免疫力を高めることが大切です。
今一度食生活を見直し、ウイルスに負けない健康的な体づくりをはじめましょう。

鯛とごぼうの煮付け

2人分



調理時間
25分

栄養POINT

鯛

たんぱく質は免疫細胞の主成分。不足すると免疫力の低下につながる。

栄養POINT

生姜

ジンゲロール等の辛み成分には殺菌作用があり、細菌やウイルスから身を守る。

栄養POINT

ごぼう

食物繊維やオリゴ糖が腸内環境を整え、腸の免疫機能を高める。

栄養POINT

小松菜

ビタミンCは白血球の働きを助け、免疫力を高める。

1人分あたりの栄養成分

カロリー: 310kcal たんぱく質: 21.8g
脂質: 9.8g 炭水化物: 21.3g 食塩: 2.3g

作り方

- 1 鯛は皮に切れ目を入れ、熱湯にくぐらせる。水にとって汚れを取り、キッチンペーパーなどで水気を拭き取っておく。
- 2 ごぼうは皮をこすり洗いし、5cmの長さに切って縦2等分(太いものは4等分)に切る。小松菜は熱湯で2分程茹で、水気を絞っておく。生姜は1片は皮つきのまま薄切り、もう1片は皮を除いて細切りにする。
- 3 鍋に①、鯛、ごぼうを入れて弱めの中火にかけ、煮立ったらアクを取る。煮汁を2~3回スプーンなどですくって鯛にかけたら、落としぶたをして7~8分煮る。
- 4 落としぶたを取り、醤油と薄切りにした生姜を加える。ときどき鯛に煮汁をかけながら5分程煮る。
- 5 鯛、ごぼう、小松菜を器に盛って煮汁をかける。細切りの生姜を添えて完成。



材料

鯛 2切れ (180g)
ごぼう 1/3本 (50g)
小松菜 1/3束 (70g)
生姜 2片
酒 100cc
水 200cc
みりん 大さじ 1.5 } ①
砂糖 大さじ 1
濃口醤油 大さじ 1 と 小さじ 2

調理ポイント

- 鯛の皮に切れ目を入れると、火の通りや味のしみ込みがよくなります。また、煮汁をかけてから落としぶたをすることで、鯛の皮と落としぶたがくっつくのを防げます。
- 生姜の皮には香り成分が多く含まれているため、魚の臭み取りには皮つきのまま使いましょう。最初から入れるとえぐみが出るので、後から入れるのがポイントです。
- 塩分が加わると甘みがしみ込みにくくなるため、先に醤油以外の調味料で煮ましょう。