



ゲンキ レシピ

鰯とジャガイモのスープ

○調理時間：20分 ○エネルギー：約180kcal

○食塩相当量：0.6g

低脂肪でヘルシーな^{たら}鰯を味わう



鰯は魚の中でも脂肪分がとりわけ少ない、低脂肪高たんぱくの魚です。一方でグルタミン酸などの旨味成分は豊富なので、淡泊に見えても旨味を味わえます。消化しやすく食べやすいので、高齢の方にもおすすめです。

材料(2人分)

- 生鰯の切り身…2枚
- ニンニク……1/2かけら
- カレー粉……少々
- ジャガイモ……大1個
- 水……1.5カップ
- オリーブ油…小さじ1
- 玉ネギ……1/4個
- 顆粒コンソメ…小さじ1/2
- パセリ……適宜

作り方

- ① 鰯は皮を取り除いて一口大に切る。ジャガイモと玉ネギは皮をむいて薄切りにする。ニンニクも薄切りにしておく。
- ② 厚手の鍋にオリーブ油とニンニクを入れて炒め、香りがたってきたら玉ネギを加え炒める。
- ③ 玉ネギがしんなりしてきたら水を加え、沸騰したら鰯とジャガイモ、調味料を加えて弱火で12～15分煮る。
- ④ 器に盛り、あればパセリのみじん切りを散らす。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

～ MEMO ～