

3月旬の食材 鯛



鯛は脂質が少なく淡白でクセのない魚ですが、特有の香りと旨味成分のイノシン酸が豊富に含まれています。イノシン酸は、分解速度が遅く調理してから長時間経っても、旨味成分が残っています。また、ビタミンが豊富で、皮膚や粘膜を強化するビタミンAや疲労回復効果のあるビタミンB1、細胞の再生を助けるビタミンB2などが含まれています。

鯛を使ったレシピ

【フランス料理】鯛のポワレ（あさりソース）

鯛の皮目から焼く際は、少し押さえながら焼くとカリカリになります。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	182	亜鉛(mg)	0.6
たんぱく質(g)	18.1	ビタミンA(μgRE)	66
脂質(g)	12.2	ビタミンB1(mg)	0.10
ナトリウム(mg)	243	ビタミンB2(mg)	0.10
カルシウム(mg)	29	ビタミンC(mg)	5
鉄(mg)	1.9	食物繊維(g)	0.7
マグネシウム(mg)	50	食塩相当量(g)	0.6

材料 (1人分)

- ・ [SNF おいしいあさり \(汁 10g+身 6g\)](#)
- ・ [バター \(有塩 3g\)](#)
- ・ 鯛 (80g)
- ・ ほうれん草 (10g)
- ・ しめじ (7g)
- ・ 玉ねぎ (10g)
- ・ 生クリーム (5g)
- ・ にんにく (0.3g)
- ・ 塩こしょう (適量)
- ・ サラダ油 (適量)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ① 下準備をする。
 - ・ ほうれん草を湯がいて、2cm幅に切る。
 - ・ あさは解凍して汁と身をざるで分けておく。
 - ・ にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきをとってほぐしておく。
 - ・ 鯛の皮目に切り込みをいれる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、塩こしょうした鯛を皮目から焼く。
- ③ しめじを焼いて、塩コショウする。
- ④ フライパンでにんにく、バター、玉ねぎを炒めてしんなりしたらあさを汁ごと加える。最後に生クリームを入れてフツフツしてきたら火からおろす。
- ⑤ あさりソース、ほうれん草、鯛、しめじとお皿に盛る。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

