

京大病院の嚥下調整食より

カレイの煮つけ



白身魚は脂肪分が少なくパサパサしたイメージがありますが、カレイは適度に脂肪分が含まれており、口当たりも滑らかで食べやすいお魚です。薄味にすれば離乳食にも使えますよ！

・メイン食材：カレイ
・調理時間：30分

☆ポイント☆

煮汁を回しかけながら煮て、表面のたんぱく質を固めて、うまみを逃さないようにしましょう！落とし蓋は煮汁を対流させるために使います。

作り方

1. チンゲン菜は柔らかく茹で、細かく刻んでおく。
2. にんじんは小さな乱切りにし、下茹でしておく。
3. 調味料を鍋に入れて火にかけ、沸騰したらカレイを入れ、落とし蓋をして煮る。
4. カレイが煮えたら、1のチンゲン菜と2のにんじんを加えて、さらに煮る。
5. 煮汁がある程度、煮詰まったら皿に盛り付ける。

材料（2人分）

・カレイ(皮なし)	2切れ
・チンゲン菜	80g
・にんじん	20g
・しょうゆ	大さじ2/3
・酒	大さじ2/3
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1
・水	60ml

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
127kcal	14.9g	4.6g	5.0g	0.8g	354mg	1.0g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部