



Merry Christmas

減塩

血圧が気になる方、
腎臓を守る必要がある方に
オススメ

タラのクリスマスポワレ

～大根とリンゴのマリネ～

栄養成分 (1人分)

エネルギー：640kcal、たんぱく質：19.2g、脂質：18.9g、糖質：96.4g、食物繊維：6.4g、
塩分：2g、カリウム：760mg、リン：305mg

材料 (2人分)

～タラのポワレクリームソース～

- ・タラ：60g 2切れ
- ・塩：0.4g
- ・胡椒：少々
- ・オリーブオイル：小さじ2
- (焼用)
- ・マッシュルーム：20g
- ・にんにく：10g
- ・玉ねぎ：100g
- ・オリーブオイル：小さじ2と1/2
- (ソース)
- ・白ワイン：30ml
- ・水：10ml
- ・コンソメ：5g
- ・牛乳：60ml

～ライス～

- ・ご飯：400g(一皿200g)

～焼き野菜～

- ・赤パプリカ：10g
- ・黄パプリカ：10g
- ・スナップエンドウ：20g
- ・ほうれん草：100g

～大根とリンゴのマリネ～

- ・大根：60g
- ・塩：1g
- ・リンゴ：30g
- ・オリーブオイル：小さじ2と1/2
- ・レモン汁：20g
- ・はちみつ：30g
- ・粗びき胡椒：少々
- ・お好みでパセリ

A {

メインの前に作っておくと、
素材に風味が付きま
す。
冷蔵庫で冷やしておくの
もおすすめです!!

大根とリンゴのマリネ

～作り方～

1. 大根を2～3mm程度の薄さのちょう切りにし、塩もみしておく。
2. リンゴは皮のまま6等分のくし切りにし、2～3mm程度のちょう切りに切る。
3. 1の大根から出た水気を切り、2のリンゴと軽く和える。
4. 混ぜ合わせたAと3を混ぜ合わせ、お好みでパセリを振る。

リンゴは皮つきで
彩りアップ

リンゴの甘みとレモン汁の酸味で、
塩分控えめになります。

タラのポワレクリームソースと焼き野菜

～作り方～

1. タラに塩胡椒を振り、常温に戻しておく
2. マッシュルームはスライスし、にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
3. オリーブオイルとにんにくを火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎを加え、しんなりしてきたらマッシュルームを加えて炒める。
4. 3に白ワイン、水、コンソメを入れ軽く煮立たせ、牛乳を加えて少しとろみが出るまで煮立たせたらソース完成。
5. ほうれん草を茹でこぼし、3～4cm程度に切る。
6. 筋を取ったスナップエンドウを茹でる。
7. 赤・黄パプリカを1cm幅程度に縦向きに切る。
8. 6と7を素焼きにする。
9. フライパンにオリーブオイルを入れ、1のタラを中火～強火で皮から焼く。皮に焼き目がついてきたらひっくり返して弱火で蓋をし、蒸し焼きにしておく。

ニンニクの香りをオリーブオイルに
しつかりと移すことで、ソース全体の
塩分量が低くてもおいしく食べられます。

小麦粉等を振らず焼くことで
魚の吸う油を最低限に!