

食を楽しむ、考える。

1人あたり
約**158kcal**
low calorie



One Point!

白ねぎは寒くなるとやわらかく、甘みが増します。スープや鍋に入ると魚の消臭効果があり、水溶性のカリウムや葉酸などを余すことなく摂ることができます。

／ たらとうま味がたっぷり
カレー風味のあったまるスープ ／

白ねぎとたらの カレースープ煮

材料
(2人分)

426 徳用真たら切身(切り落とし) 2切(160g)
268747 産直 長ねぎ 1本(100g)
じゃがいも 小1個(100g)
人参 60g
ベーコン 20g
カレー粉 小さじ1

A 白ワイン 大さじ1/2
胡椒 少々

B コンソメ顆粒 小さじ1強
水 400ml

作り方

- ① たらは骨と皮を取って食べやすく切り揃え、Aをふる。白ねぎは2cm長さに、じゃがいもは2cm角に切る。人参は小さめの乱切りにし、ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 鍋にBと白ねぎの白い部分、じゃがいも、人参を入れて煮る。人参がやわらかくなったら、たら、ベーコン、ねぎの青い部分を加えて煮る。
- ③ たらの色が変わったらカレー粉を加え、ひと煮する。

産直

268747

次回: 2月
1回

千葉県 多古町の味産直センター

長ねぎ(味十八番)土付き
400g前後

白ねぎの甘さと肉厚の食感が特徴。お鍋に焼きねぎにあいます。

葉先のしおれ・赤さびはご了承ください



大特価

特別価格

本体 178円

(税込 192円)

白
ね
ぎ

冬になったら、風邪予防として積極的に摂りたい食材です

白ねぎは特有の香り成分「アリシン」を含みます。アリシンは糖の代謝を助けるビタミンB1の吸収を促し、疲労回復に役立ちます。また、新陳代謝が活発になって血行が良くなり、体を温めて冷え性の改善、さらに胃酸の分泌を促し消化促進も期待されます。緑色の部分にはβ-カロテンが多く含まれ、抗酸化作用があり、老化予防や生活習慣病予防に役立ちます。切ると出てくるぬめりには、免疫細胞を活性化させる働きがあります。古くから薬膳で風邪の初期症状の改善によく使われるのも納得の冬野菜です。



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサー
ビスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。