

## 真鯛のふんわりおろしがけ



### ■材料（4人分）

- 真鯛（生） - - 4切れ（360g）
- （酒 少々）
- 小麦粉 約大さじ1
- 日清さらっと軽〜いオリーブオイル - 大さじ1
- しめじ - - - 小1パック（80g）
- 【A】水 - - - - - 300ml
- 酒、濃いだし本つゆ濃縮4倍 各大さじ2
- 【B】大根おろし - - - - 300g
- 山芋すりおろし50g、
- 柚子の皮のせん切り 少々

青みに 青のり 少々  
好みで柚子こしょうなど

### ■作り方

#### <下準備>

- ・真鯛に酒を振りかけて4～5分置く。
- ・しめじは根元を落として小房に分ける。
- ・大根と山芋はすりおろして混ぜて置く。

- 1・真鯛は汁気を拭いて小麦粉を振りかける。
- 2・フライパンにオリーブ油を温め、真鯛を皮目の方から入れて両面焼く、周りの焦げた油をキッチンペーパーで軽く拭いてAを回し入れ、しめじを加える。紙蓋をして更に強めの中火で4～5分煮る。（※途中、スプーンで煮汁を魚にかけると更に味が入る）
- 3・器に鯛を盛り付けて煮汁をかけ、Bのふんわり卸しと柚子の皮のせん切り、柚子こしょうをのせ、青のりを振る。

■食塩相当量（一人当たり）1.1g

### ■健康応援ポイント

- ・旬の鯛がさっぱりとおいしく仕上がります。
- ・大根おろしに山芋を加えることで大根が汁ごと食べられます。しかも魚にふんわりと絡まって低塩でも風味よく食べられます。
- ・味のアクセントに柚子こしょうや柚子の皮、青のりを使って風味よく仕上げましょう。
- ・野菜量（しめじも加わった野菜量）は1人分で95g摂れます。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

## 健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査