## 低糖質 Recipe

No 35

主

食

\_

=1

## 汁物・スープ

## 簡単!煮魚



砂糖を控えている方は入れなくでも良いです。

Cooking Instructions

## 材料 1人分

銀だら

1切れ

生姜(スライス) 2枚

水

1/4カップ

料理酒

大さじ1

みりん

大さじ1

醤油

大さじ1

適量

(砂糖)

(大さじ1/2)

季節の添え野菜

添え野菜はゆがいたちんげん菜・パプリカ グリルしたしめじ

エエネルギー 289 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 10.3 g (糖質:10.3 g 食物繊維 0.0 g) 塩分 1.2 g

- 銀ダラは熱湯をかけて霜降りにし、臭みを取る。
- ② 鍋に煮汁の材料としょうがを入れ、中火にかけてひと煮立ちさせる。
- ③ 銀ダラを入れ、落としぶたをして弱めの中火で約10分煮る。
- ⚠ 煮汁をスプーンで魚に回しかけながら1~2分ほど煮る。
- 野菜と共に盛り付けて出来上がり。
- ©初台まちのクリニックブログ ② https://hatsudai-machi.com/blog/