

タラのポワレ グリーンガーデン仕立て

エディブルフラワー（食材となる“食べる花”。広い意味ではブロッコリーなどもその一つです）を使って、見た目も美しい皿に挑戦してみませんか。



1人分
エネルギー 138 kcal
塩 1.2g

●材料 (2人分)

- タラ (真ダラ) …………… 2切れ
- 塩…………… 小さじ 1/3
- こしょう…………… 少々
- 小松菜…………… 4株 (120g)
- ブロッコリー…………… 20g
- オリーブオイル…………… 小さじ 1
- 白ワイン…………… 大さじ 1
- ベビーリーフ…………… 適量

- エディブルフラワー…………… 適量
- チャービル…………… 適量

アイヨリソース

- マヨネーズ…………… 大さじ 1
- 牛乳…………… 大さじ 1
- にんにく (すりおろし) …… 小さじ 1/4
- こしょう…………… 少々

抗酸化作用を高める効果に優れた緑黄色野菜



「小松菜」

小松菜は野菜のなかでもβ-カロテンの含有量が多い野菜。β-カロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変換され、抗酸化作用が期待できます。カルシウムもほうれん草の4倍程度も含み、カルシウムが不足しがちな女性や高齢者、お子さんに積極的に食べてほしい野菜です。

●作り方

- ①タラはサッと流水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。塩をふってしばらくおき、出てきた水分をペーパーでおさえ、こしょうをふる。
- ②小松菜と、食べやすい大きさに切ったブロッコリーは、塩茹で（塩は分量外）して水気をしっかりきる。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、タラを入れて中火で皮面から焼く。皮がパリッとしたら裏返し、白ワインをふりかけてふたをする。火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④小鉢などの器にマヨネーズ、牛乳、すりおろしたにんにくを入れ、こしょうをふってよく混ぜ、アイヨリソースを作る。
- ⑤タラと②の小松菜とブロッコリー、ベビーリーフ、エディブルフラワーを皿に盛り、⑤のアイヨリソースをかけ、チャービルを添える。

もうひとつ 手のきと春菊のゆずこしょう和え

野菜の抗酸化作用と食物繊維でデトックスを

●材料 (2人分)

- えのきだけ…………… 1袋
- 春菊…………… 1/2袋 (6本くらい)
- しょうゆ…………… 大さじ 1/2
- 砂糖…………… 大さじ 1/2
- ゆずこしょう …… 小さじ 1/5

●作り方

- ①えのきだけは石づきを切り落とす。サッと茹でて水にとり、冷めてから水気をしぼっておく。
- ②春菊は1%程度の塩（分量外）を入れた湯で茹で、冷水に入れて急冷し、水気をしぼっておく。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ、①と3cm幅に切った②を入れて和える。

1人分
エネルギー 33 kcal
塩 0.7g

