



クリーミー！ヘルシー！

白身魚のココナッツミルク煮

【材料】 4人前

※写真は1人分

ココナッツミルク	1缶(400g)
水	200g
白身魚(たら)	4切れ(320g)
パプリカ(赤、黄)	各1個(各150g)
しめじ	1株(100g)
塩	小さじ1(6g)
こしょう	お好みで

このレシピのポイント

美容と健康に良いと言われているココナッツミルクには、免疫力アップに役立つラウリン酸や血圧を下げるカリウムが豊富に含まれています。しかし、ほかの乳製品と比べて高カロリーであるため、過剰摂取には注意が必要です(目安は一日にコップ一杯程度)。

栄養満点のココナッツミルクを使った、味わい深い一品です。

🕒調理時間 **30分** 食塩相当量 1.5g カロリー 241kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	14.1g	食物繊維	2.4g
脂質	16.4g	カリウム	735mg
炭水化物	11.0g	ビタミンC	148mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①パプリカ(赤、黄)はヘタと種を取り、1cm幅の細切りにする。
- ②しめじは手で割り4株程に分けたあと、石づきを切り落とす。
- ③フライパンにココナッツミルクと水と塩を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、フライパンの中央に白身魚を並べ、その周りにパプリカを入れる。
- ④白身魚の表面に火が通ったらひっくり返し、周りにしめじを加え、パプリカに火が通るまで煮る。
- ⑤皿に盛り付け、お好みでこしょうを振りかければ出来上がり。

さくらんぼ作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科