

忘・新年会で弱った肝臓を回復！ レモン香るあっさりカキ鍋

カキのタウリンで
肝臓をサポート



出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」

カロリー(1人分)：282kcal 塩分(1人分)：2.3g

今月のメニューは、カキのうま味とレモンの風味を生かした野菜たっぷりのカキ鍋。カキに含まれるタウリンは、弱った肝臓を回復する作用もあり、忘年会などお酒を飲む機会の多いこの季節におすすめです！

協会けんぽのメルマガで、みなさまの健康UPに役立つ情報をお届けします。パソコン・スマートフォンのメールアドレスをお持ちの方なら、どなたでも無料でご利用いただけます。情報ステーションと併せてご活用ください。

協会けんぽ
メルマガ配信中です！

協会けんぽ福島 メルマガ



材料(2人分)

- ・カキ …………… 大6個(180g)
- ・塩水…水1000mlに対し塩大さじ2
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・焼き豆腐 …… 1/2丁(150g)
- ・白菜 …… 中1/6個(300g)
- ・春菊 …… 1/3束(60g)
- ・長ねぎ …… 1/2本(50g)
- ・にんじん………… 中1/4本(40g)
- ・しいたけ………… 中4枚(約60g)
- ・レモン …………… 1個
- ・水 …………… 2カップ(400ml)
- ・昆布 …… 1枚(5×10cm位)
- ※和風だし(顆粒)でも可……小さじ1/2
- <A 調味液>
- ・酒 …………… 小さじ2
- ・しょうゆ………… 小さじ2
- ・みりん …………… 小さじ2



つくりかた



鍋に水を入れ、昆布をつけておく。



焼き豆腐は4等分に切る。白菜は葉と芯に分け、芯は4cm幅のそぎ切りにし、葉は4cm幅に切る。春菊は、茎の固い部分を切り落とし4cm位の長さ切る。長ねぎは幅1cm位の斜め切りにし、にんじんは薄めの輪切りにする。しいたけは石づきを取り、カサの表面に包丁を入れて十字に飾り切りにする。レモンは最初に2等分したら、4枚分を薄い輪切りにし、残りをくし切りにする。



カキをざるにあけ、塩水の入ったボールに入れ、手で軽く洗いぬめりを取る。流水で洗い流し、キッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉をまぶしておく。



1に白菜の芯、にんじん、焼き豆腐を入れ、火にかける。沸騰する直前に昆布を取り出す。



Aの調味液、カキ、しいたけ、長ねぎ、白菜の葉を入れ、蓋をして煮込む。火が通ったら、春菊を入れ、再び蓋をして、しんなりしたら火を止め、輪切りのレモンを飾りつけ完成。器に取り分け、食べる際にお好みでレモンをしぼる。



〔レシピ考案・監修〕管理栄養士 西村 真由美