



カブと貝柱の クリーム煮



帆立貝柱にはタウリンが多く含まれていて、肝臓機能を高めたり、心血管疾患の予防に働いたり、網膜の発達を促進したり、視力低下を防いだりする作用があります。そのほか、体内で血圧を正常に保ったり、心臓の働きを強化したり、肝臓の解毒作用を強化したり、インスリンの分泌を促進したり、コレステロール胆石を溶解したり、気道収縮を予防するなどの働きがあります。また、帆立貝柱にはビタミンE、鉄、亜鉛、IPAが豊富に含まれています。特に亜鉛は、体内ではDNAやたんぱく質の合成に働いて細胞の新生を促し、味覚や嗅覚を正常に保ったり、脱毛を防いだりする働きがあります。

●材料(4人分)

小カブ 4株、帆立貝柱(水煮缶、汁も使う) 1缶、エバミルク 300cc、塩 少々、中華スープ 900cc、水溶性片栗粉 大さじ4、ネギ油 大さじ2、サラダ油 適量、トマトのコンカッセ 適量、香菜 適量

●作り方

- 1 カブは洗って茎を少し残して葉を落とし、皮をむく。半分に切って熱湯で下ゆりする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、中華スープを入れて沸かし、ほぐした貝柱と缶汁を加える。
- 3 2に1を加え、塩も加える。落としぶタなどをして約3分ほど煮込む。
- 4 エバミルクと水溶性片栗粉をあらかじめ合わせておき、3に加えて鍋をゆすりながら、中火で煮詰める。
- 5 最後に塩で味をととのえ、仕上げにネギ油を回しかける。
- 6 皿に盛ってからお好みで、トマトのコンカッセ・香菜を飾る。

帆立貝柱は
肝臓機能を高め、
カブは胃腸を
温めてくれます。
一緒にとることで
効果がアップ
します。

健康データ
(1人分)
熱量217kcal