



たらの旬は11月～1月です。鱈は字のごとく、北の海に多く生息しています。あっさりとした淡白な味わいで良質なたんぱく質

を含みます。魚の中ではエネルギーや脂肪が少なく、また、消化の良い胃腸にやさしい食材です。淡白な味わいゆえに様々な料理との相性が良いです。鱈自体は淡白な味なので味付けには工夫が必要です。コクのあるクリームソースを使ってグラタンやシチューに。あっさり仕上げるなら他の魚介類や野菜とブイヤベース・鍋物などがいいでしょう。その他、フライ、ホイル焼き、煮付け、炒めもの、ソテー、ムニエル等、様々な調理方法で美味しく食べられます。時期的にはおすすすめは鍋ですが、他のレシピで気分を変えてみましょう。

(煮崩れしやすい魚は下準備をしっかり)

「たらのレシピは無敵大?」

◆たらのチリソース(2人分)◆

エネルギー302kcal 塩分1.1g



～しっかり水気をふき取り片栗粉を付けることで煮崩れを防ぎます～

- 〈材料〉
タラ ……2切れ
レタス(飾り用)
玉葱 ……1/2個
片栗粉 ……大さじ2
油 ……大さじ3
豆板醤 ……好みの量
【チリソース】
水 ……60cc
ケチャップ ……大さじ3
酒 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1
片栗粉 ……小さじ1
鶏ガラ素 ……小さじ1
にんにく・生姜 ……小さじ1/2

- 〈作り方〉
①鱈を大きめにカットし、塩コショウをふる
②①から水気が出てくるまで20分ほど置く
③水気が出てきたらふき取り片栗粉をまぶす
④熱したフライパンに油をひき、焼き色を付ける
⑤玉葱はみじん切りにし、レタスは食べやすい大きさに切る
⑥生姜、にんにくはすりおろしチリソースはあらかじめ合わせておく
⑦④のフライパンの汚れをふき取り豆板醤を炒め香りをだし、玉ねぎが透き通るまで炒める
⑧⑦に合わせた調味料を入れ全体にとろみがつくまで加熱する
⑨鱈を絡めてレタスと一緒に器に盛り付ける

★鱈のグラタン(2人分)★

エネルギー683kcal 塩分2.6g



～ホワイトソースの代わりに生クリームで簡単グラタン～

- 〈材料〉
たら ……2切れ
ジャガイモ ……中1個
長ネギ ……2本
ミニトマト ……4個
生クリーム ……200cc
バター ……適宜
塩 ……小さじ1/2
コショウ ……適宜
とろけるチーズ ……50g

- 〈作り方〉
①葱は斜めスライス、ミニトマトは半分、ジャガイモは薄くスライス
②耐熱皿にバターを薄くぬり、ジャガイモを並べる。葱とたらとトマトをバランスよく並べ、塩、こしょうを振る。生クリームを注ぎ、とろけるチーズをのせ200度のオーブンで20分焼く

みどり病院栄養科 科長 和田万代子管理栄養士

ケアハウスささゆり地域交流ホール 「健康と文化」公開講座のお知らせ

2022年1月～2月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。

※感染防止のため、人数制限させていただきます。事前に平日9時～17時、電話かFAXで申込みをお願いします。

連絡先:みどり福祉会058-244-1200 FAX058-244-1203、岐阜市北山1-15-25。なお、感染の広がりによって「中止」とさせていただきます。

Table with 2 columns: Month (1月, 2月) and Lecture Title/Date/Instructor.

診察案内

みどり病院

Table showing clinic hours and availability for Midori Hospital (Morning 8:20-11:30).

Table showing clinic hours and availability for Midori Hospital (Afternoon/Evening 16:30-19:00).

※2021年3月31日をもって外科は閉診いたしました。

休診日:火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始 急患は24時間受付(まずは、ご連絡ください)

すこやか診療所 完全予約制

華陽診療所

Table showing clinic hours and availability for Karyo Clinic.

休診日:月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所 ※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認下さい

Table showing clinic hours and availability for Koganeda Clinic.

休診日:火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

事業所案内

◆みどり病院(岐阜市北山1丁目14番24号)

TEL (058) 241-0681 FAX (058) 241-0682

◆すこやか診療所(岐阜市北山1丁目13番11号)

TEL (058) 243-0791 FAX (058) 243-0792

◇みどり訪問看護ST ……TEL (058) 241-1404

◇すこやか透析センター ……TEL (058) 215-7640

◇すこやか通所リハビリ ……TEL (058) 201-0767

◆住宅型有料老人ホームすこやか(岐阜市北山1丁目16番13号)

TEL (058) 241-7709

◇すこやかデイサービス ……TEL (058) 244-4077

◇すこやかヘルパーST ……TEL (058) 243-2204

◇介護保険相談センターすこやか ……TEL (058) 244-3018

◆華陽診療所(岐阜市祈年町1丁目24番3号)

TEL (058) 272-5322 FAX (058) 272-9258

◇デイサービスきねん ……TEL (058) 275-7195

◇介護保険相談センターかよう ……TEL (058) 275-7197

◆こがねだ診療所(関市上白金511)

TEL (0575) 28-6366 FAX (0575) 28-6520

◇こがねだデイサービス ……TEL (0575) 29-6263

◇介護保険相談センターこがねだ ……TEL (0575) 28-6510

◆わらべ保育所(岐阜市北山1丁目16番15号)

TEL (058) 241-2069