



食生活改善推進員の  
**健康料理**



No.162 **夏野菜とカジキマグロの  
黒酢あんかけ**

今回は、「夏野菜とカジキマグロの黒酢あんかけ」を紹介します。カジキなどの青魚は、血液の流れを良くし、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らすn-3系脂肪酸(DHA・EPA)が豊富に含まれています。n-3系脂肪酸は体内で合成できない栄養素で、食物からとる必要があります。

また、黒酢には、疲労回復効果だけではなく、動脈硬化の原因物質の生成を抑制する効果のあるクエン酸が含まれています。青魚や酢をとって血液をサラサラにしていきましょう。

彩りも良く、黒酢でさっぱりとした味付けなので、夏でも食べやすいこの一品。n-3系脂肪酸を一日の目安量で、成人男性の約4割、成人女性の約半分とることができます。ぜひお試しください。

材料・分量(6人分) .....

カジキマグロ	450g	油(カジキ用)	大さじ1.5
しょうが汁	5g	油(野菜炒め用)	大さじ1.5
A		【黒酢あん】	
酒	大さじ1	ケチャップ	各大さじ2
ピーマン	3個	しょうゆ	
赤パプリカ	1個	黒酢	
B		砂糖	各大さじ2
ズッキーニ	100g	片栗粉	
セロリ	50g	水	200ml
玉ネギ	250g	和風顆粒だし	小さじ1
小麦粉	小さじ1	ゴマ油	大さじ1
干しシイタケ	3枚		
レタス(飾り用)	6枚		

作り方 .....

- ①カジキマグロは、食べやすい大きさに切りAにつけておく。
- ②干しシイタケは水で戻し、厚さ0.2cmのそぎ切りにする。
- ③Bの野菜は、同じ大きさの一口大に乱切りする。
- ④黒酢あんは、全部の調味料を混ぜておく。
- ⑤フライパンに油を敷き、①に小麦粉をまぶして火が通るまで焼き、皿に移しておく。
- ⑥フライパンに油を敷き、②③の野菜を炒め、火が通ったら⑤を入れ、④の黒酢あんをまわし入れる。とろみがついたら火を止める。
- ⑦器にレタスをのせ、⑥を盛り付ける。

1人分の栄養量 .....

エネルギー	229kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	10.0g
カルシウム	27mg
食物繊維	3.1g
食塩相当量	1.4g
n-3系脂肪酸	0.8g



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん  
**HAPPY BIRTHDAY**

7月生まれ



9月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

7月31日(金)

※9月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

