

食改さんの 健康料理 NO. 35

【今月のメニュー】

サンマ 秋刀魚の土佐漬け

食生活改善推進員

中川喜久子さん(左)
斎藤 愛子さん(右)



虫の美しい音色が聞こえてくると、秋の気配がしだいに増してきます。

今月は、文字通り秋を代表する魚の“サンマ”を使った料理を紹介します。

この料理のポイントは、サンマを揚げないで焼いたことです。油をあまり使わないのでカロリーが抑えられます。

サンマはEPA・DHA(不飽和脂肪酸)の宝庫です。EPA・DHAは動脈硬化、心筋梗塞、高血圧などの予防に効果的です。したがってメタボリックシンドローム予防にもつながります。

また、貧血予防に効果があるビタミンB₁₂やカルシウムの吸収を高めるビタミンDも豊富に含まれているので、サンマは健康の源がいっぱいです！

脂がのったおいしいサンマを選んで旬の魚料理に挑戦しましょう！



材料・分量 4人分

サンマ	2尾	漬け汁	
しょうが汁	大さじ1	しょうゆ	大さじ4
小麦粉	少々	酒	大さじ4
油	小さじ1	酢	大さじ4
ネギ	1本	砂糖	大さじ2
削りかつお	10g	大葉	5枚
パプリカ	1/4個		

1人分の栄養素量

エネルギー	229kcal	たんぱく質	10.6g
脂 質	12.2g	カルシウム	31mg
ビタミンD	9μg	塩 分	2.7g

①サンマは3枚におろし片身を4切れずつ切り、しょうが汁につけ5~10分おく。ペーパーで水気をふきとり、小麦粉をうすぐまぶす。

②フライパンに油をひいて温め、サンマの両面を焼く。

③ネギは斜め薄切りにし、パプリカは細切りにする。漬け汁をひと煮立ちさせ、ネギとパプリカと削りかつおを加えたら火を止める。

④焼き立てのサンマに③をかけ、冷めるまでおいて味をなじませたあと皿に盛り、千切りにした大葉をのせる。

こんにちは赤ちゃん

9月生まれ



11月で1歳になる赤ちゃんを募集！

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一緒に(20文字以内)を添えて9月28日(金)までに広報広聴課へ。応募多数のときは上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



笑顔が素敵な優しい子になってね
父・母・姉・兄より
あゆ
中山愛結ちゃん (湖北一丁目)



ケンケン1歳おめでとー早く大きくなれ♥
家族みんなより
けんた
雨貝健汰ちゃん (中貫)



心のやさしい子になってね
パパ・ママより
かなみ
大川叶実ちゃん (田村町)



Happy Birthday きっぴー世界にはばたく人になつてね♥
世界にはばたく人になつてね♥
きしん
萩島樹心ちゃん (神立中央二丁目)



いつも笑顔の のぞみちゃん♥
1歳 お誕生日おめでとう
のぞみ
小松崎 望ちゃん (大畑)



元気いっぱい!
もっともっと大きくなあれ
じゅんぺい
浅野純平ちゃん (高岡)



生まれててくれてありがとう♥友梨大好き◎
パパ・ママより
ゆり
石井友梨ちゃん (木田余)



笑顔をありがとう
元気に大きくなれ♪
りょうや
佐藤琉陽ちゃん (下高津三丁目)



Happy Birthday ♥
ハルはパパとママの
宝物です
はる
浅田 陽ちゃん (真鍋四丁目)



★HAPPY BIRTHDAY★
元気いっぱいの朋花ね◎
パパ・ママより
ほのか
上代朋花ちゃん (木田余台四丁目)



お誕生日おめでとう!
すくすく元気に育ってね!
みく
横内美紅ちゃん (上高津)



たっくん大好き♥
美咲お姉ちゃんより☆
たくと
香取拓人ちゃん (神立東二丁目)