

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)
齊藤 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、小麦粉をうすくまぶす。
- 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焼きたてのサンマに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、写真と一言(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。



中山愛結ちゃん(湖北一丁目)



雨貝健汰ちゃん(中貫)



大川叶実ちゃん(田村町)



萩島樹心ちゃん(神立中央二丁目)



小松崎 望ちゃん(大畑)



浅野純平ちゃん(高岡)



石井友梨ちゃん(木田余)



佐藤琉陽ちゃん(下高津三丁目)



浅田 陽ちゃん(真鍋四丁目)



上代朋花ちゃん(木田余東四丁目)



横内美紅ちゃん(上高津)



香取拓人ちゃん(神立東二丁目)