

食改さんの健康料理 NO. 47

【今月のメニュー】

カツオの揚げたたき

食生活改善推進員

砂山小枝子さん(左)

早川 和江さん(右)



秋も深まり、過ごしやすい季節になりました。食欲が出て、‘ついつい食べすぎてしまう’という方も多いのでは？今月は、旬のカツオを使った料理を紹介しましょう！

この時期、スーパーなどに並ぶ戻りカツオは、脂が乗っていて濃厚な味わいが楽しめます。脂は不飽和脂肪酸で、脳を活性化する働きをもつDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。

そのほかにも良質のたんぱく質やビタミンB₁₂、鉄、ナイアシン、タウリン、ビタミンDが豊富です。これらの栄養素には、悪性貧血や貧血の予防、血圧やコレステロールを下げる働き、カルシウムの吸収促進などの効果があります。特に、貧血や骨粗しょう症を防ぐ働きがあるので、魅力的な食材と言えます。

食欲の秋に、“栄養たっぷりカツオ料理”を召し上げれ♪

材料・分量 7人分

・カツオ	半身	A	ニンニク	1片
・片栗粉	大さじ2		ショウガ	1片
・揚げ油	適量		アサツキ	4～5本
			しょう油	大さじ4
			レモン汁	小さじ2

1人分の栄養素量

エネルギー	133kcal	食物繊維	0.2g
たんぱく質	26.5g	カルシウム	14mg
脂質	0.5g	塩分	1.1g

- ①ショウガ、ニンニクはみじん切りに、アサツキは小口切りにして細かく刻む。Aの材料を合わせて、つけ汁をつくる。
- ②カツオ半身分を縦半分になり、片栗粉を薄くはたく。
- ③揚げ油を熱して、カツオを強火で1分弱くらい揚げる。
- ④③を氷水に浸してよく水気をふきとり、①にからめて、薬味をかけて荒熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑤カツオを約1cm厚さの斜め切りにし、盛り合わせる。

ごんにちは赤ちゃん

10月生まれ

12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文字程度)を添えて10月31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。



田河奏楽ちゃん(神立中央三丁目)



野村美結ちゃん(乙戸)



清水風雅ちゃん(板谷七丁目)



谷口勇太ちゃん(右羽)



宮本龍征ちゃん(上高津)



塚田麻央ちゃん(滝田二丁目)



下村結莉ちゃん(荒川沖)



塩谷侑生ちゃん(東崎町)



吉田愛梨ちゃん(永国)



大関歩ちゃん(今泉)



熊倉一筆ちゃん(並木一丁目)



長倉啓哉ちゃん(おお野六丁目)