

食改さんの健康料理 No. 50

【今月のメニュー】

ぎょ ぎょ 魚・魚ときょうざ

食生活改善推進員

平澤 陽子さん(左)
新井スミ子さん(右)



今月は、魚魚とびっくり！魚が入った餃子を紹介しま
す。

餃子の具といえば、普通はお肉ですが、今回は“サンマ”
を入れてみました。魚臭さはレモン汁を入れることで気にな
らなくなります。キャベツをゆでないで使うのも、食感を
よくするので、一味も二味も違った餃子を楽しめます。

“サンマ”は、メタボリックシンドロームや生活習慣病を
予防するEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサ
ヘキサエン酸)の宝庫です。これらは、血液をサラサラに
保つことや、脳細胞を活性化するとされています。

前回(12月上旬号)に引き続き今回のメニューも、私たち
食生活改善推進員の成人の食育について勉強するグルー
プが考えました。魚介類の栄養を見直し、ヘルシーでおい
しい料理でメタボリックシンドロームや生活習慣病を予防し
ようという思いが込められています。



材料・分量		6人分
サンマ … 2匹	B	しょうゆ … 大さじ1と1/2
キャベツ … 250g		レモンの絞り汁 … 大さじ2と1/2
ネギ … 100g		塩 … 適量
ごま油 … 大さじ1		サラダ油 … 大さじ1
A 片栗粉 … 小さじ1		ごま油 … 大さじ1
レモン汁 … 大さじ1/2		餃子の皮 … 1袋(25枚入)
1人分の栄養素量		
エネルギー	204kcal	たんぱく質 8.3g
脂質	10.0g	カルシウム 38mg
食物繊維	1.7g	塩分 0.7g

- ① 3枚におろしたサンマを、ぶつ切りにしてフードプロセッサーにかける。キャベツは粗みじん切りにし(芯の部分は細かく刻む)塩をふり、水分が出たらよく絞っておく。ネギはみじん切りにする。
- ② ボウルに①とAを合わせ、よく練り混ぜ25等分にして餃子の皮で包む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて中火で焼く。下の面に焼き色がついたら、餃子の高さの1/3位まで水を注ぎ、ふたをして蒸す。
- ④ 皮が透明になって火が通ったら、残っている水分をキッチンペーパーなどで取り、ごま油を回しかけ、ふたをせずにカリッと焼き上げる。
- ⑤ Bを合わせたものを添える。

ごんにちは 赤ちゃん 2月生まれ

4月で1歳になる赤ちゃんを募集！

生年月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2月27日(金)までに広報広聴課へ。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。



井上翔太ちゃん(摩利山新田)



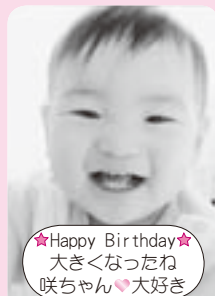
石田里穂ちゃん(木田余西台)



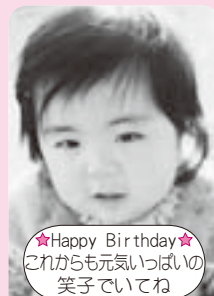
及川和紀ちゃん(真鍋新町)



岡野未依奈ちゃん(港町三丁目)



小松咲人ちゃん(都和一丁目)



白石笑子ちゃん(西真鍋町)



利根涼太ちゃん(霞ヶ岡町)



高橋 凛ちゃん(大町)



根本亮汰ちゃん(生田町)



半田愛花梨ちゃん(中島津二丁目)



牧 勇太朗ちゃん(北荒川沖町)



前田和花ちゃん(真鍋六丁目)