

青魚で良質な油を摂ろう！ ～手軽な青魚料理～



<献立>

- ・サンマの南蛮漬け
- ・モロヘイヤとナメコの小鉢
- ・カボチャのミルク煮
- ・玄米ごはん(金のいぶき)

熱量
522Kcal

炭水化物
70.4g

食塩
2.1g

【サンマの南蛮漬け】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr> <td>サンマ(三枚おろし)</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>薄力粉</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>ニンジン</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>生姜</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">A</td> <td>薄口醤油</td> <td>小さじ 2</td> </tr> <tr> <td>穀物酢</td> <td>小さじ 2</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ 2/3</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>唐辛子</td> <td>少々</td> </tr> </table>	サンマ(三枚おろし)	50 g	酒	小さじ 1	薄力粉	小さじ 1	サラダ油	小さじ 1	玉ねぎ	30 g	ニンジン	10 g	ピーマン	20 g	生姜	5 g	A	薄口醤油	小さじ 2	穀物酢	小さじ 2	砂糖	小さじ 2/3	水	小さじ 1	唐辛子	少々	<ol style="list-style-type: none"> ① サンマは食べやすい大きさに切り酒を振りかける。 ② 野菜は千切りにし、玉ねぎは水にさらしてから水けをきる。 ③ サンマに軽く薄力粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れ皮目から焼く。焼き色がついたら返して両面を焼く。 ④ バットに焼いたサンマを並べ、その上に千切りにした野菜を広げる。 ⑤ 鍋に調味料Aを入れ、ひと煮立ちさせたら③にかける。冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。
サンマ(三枚おろし)	50 g																											
酒	小さじ 1																											
薄力粉	小さじ 1																											
サラダ油	小さじ 1																											
玉ねぎ	30 g																											
ニンジン	10 g																											
ピーマン	20 g																											
生姜	5 g																											
A	薄口醤油	小さじ 2																										
	穀物酢	小さじ 2																										
	砂糖	小さじ 2/3																										
	水	小さじ 1																										
	唐辛子	少々																										

【モロヘイヤとナメコの小鉢】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr> <td>モロヘイヤ</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>ナメコ</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>長芋</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>ポン酢</td> <td>小さじ 1</td> </tr> </table>	モロヘイヤ	40 g	ナメコ	20 g	長芋	10 g	ポン酢	小さじ 1	<ol style="list-style-type: none"> ① モロヘイヤは茎の硬い部分を除きさっと茹で、冷水にとり水気を切り1cm長さに切る。ナメコもさっと茹で水気を切る。長芋は皮をむき1cm角に切る。 ② 全ての材料を混ぜ、ポン酢で和えて器に盛る。
モロヘイヤ	40 g								
ナメコ	20 g								
長芋	10 g								
ポン酢	小さじ 1								

【カボチャのミルク煮】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr> <td>カボチャ</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>40 cc</td> </tr> <tr> <td>黒コショウ</td> <td>少々</td> </tr> </table>	カボチャ	40 g	牛乳	40 cc	黒コショウ	少々	<ol style="list-style-type: none"> ① カボチャはワタと種を取り、一口大に切る。 ② 鍋にカボチャと牛乳を入れてクッキングシートで紙蓋をして火にかけ、煮立ったら中火にして軟らかくなるまで煮る。器に盛り、黒コショウをかける。
カボチャ	40 g						
牛乳	40 cc						
黒コショウ	少々						

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
★サンマの南蛮漬け							
サンマ	50	149	8.8	11.8	0.1	0.0	0.2
酒	3	3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
薄力粉	3	11	0.2	0.0	2.3	0.1	0.0
サラダ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0
玉ねぎ	30	11	0.3	0.0	2.6	0.5	0.0
ニンジン	10	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0
ピーマン	20	4	0.2	0.0	1.0	0.5	0.0
生姜	5	2	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0
薄口醤油	10	5	0.6	0.0	0.8	0.0	1.6
穀物酢	10	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
砂糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
水	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
唐辛子	少々	-	-	-	-	-	-
小計		232	10.2	14.8	11.3	1.4	1.8
★モロヘイヤとナメコの小鉢							
モロヘイヤ	40	15	1.9	0.2	2.5	2.4	0.0
ナメコ	20	3	0.3	0.0	1.0	0.5	0.0
長芋	10	7	0.2	0.0	1.4	0.1	0.0
ポン酢	5	2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.3
小計		27	2.6	0.2	5.3	3.0	0.3
★カボチャのミルク煮							
カボチャ	40	36	0.8	0.1	8.2	1.4	0.0
牛乳	40	27	1.3	1.5	1.9	0.0	0.0
黒コショウ	少々	-	-	-	-	-	-
小計		63	2.1	1.6	10.1	1.4	0.0
★玄米ごはん							
ご飯(精白米)	60	101	1.5	0.2	22.3	0.2	0.0
ご飯(玄米)	60	99	1.7	0.6	21.4	0.8	0.0
小計		200	3.2	0.8	43.7	1.0	0.0
合計		522	18.1	17.4	70.4	6.8	2.1

<南蛮漬け1人前の野菜量>



サンマは1人分2枚です。



焼いたサンマの上に野菜を広げ、熱々の調味液をかけます。



★栄養士からのコメント★

- サンマが美味しい季節となりました。
- 魚は赤色をした色素タンパク質の含有量の違いによって白身魚、赤身魚、青魚に分類されます。実を言えば青魚は赤身魚に含まれます。
- 魚の種類と特徴を下記の表にまとめました。
- 青魚には悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、血液をサラサラにする働きがあるEPA・DHAが豊富に含まれています。
- ただし摂り過ぎには注意！脂が多い分、エネルギーは高くなりますので、1食の目安は半身(約50g)です。今回は野菜も一緒に摂る事で満足感が得られるようにしました。
- カボチャも秋が旬の食材ですね。カボチャや芋類は糖質の多い食品ですので、おかずとして食べる時には主食量を普段より減らし目にするとうまいでしょう。今回は砂糖やみりん等は使用せず、牛乳だけでコトコト煮て、カボチャ本来の甘さを味わう調理にしました。
- 旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しんでください。

<魚の種類と特徴>

種類	特徴	代表的な魚
白身魚	色素タンパク質★が少ない魚 ◎色素タンパク質は魚100gあたり10mg以下	タイ、ヒラメ、タラ、サケ
赤身魚	色素タンパク質★が多い魚 ◎色素タンパク質は魚100gあたり10mg以上	マグロ、カツオ、ブリ
青魚	赤身魚のうち、背中部分が青く見える魚 ◎EPA、DHAを豊富に含む	サンマ、サバ、アジ、イワシ

色素タンパク質★ : 筋肉色素タンパク質の「ミオグロビン」や血液色素タンパク質の「ヘモグロビン」
ヘモグロビンは酸素を運ぶ働きをし、赤い色素を含み赤い色をしています。
ミオグロビンも赤い色をしています。