



お魚を食べよう！レシピ



魚はたんぱく質を多く含み、不飽和脂肪酸が多いことが特徴です。不飽和脂肪酸のうち、マグロやサバなどの青背魚に含まれるDHAやEPAは、動脈硬化・高血圧などの予防や脳・神経組織の機能維持などの効果があります。旬の魚をおいしく食べましょう。

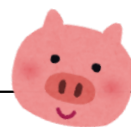


* バランスのよい食事

- **主食**（ごはん・パン・麺類）
 - **主菜**（肉・魚・卵・大豆料理）
 - **副菜**（野菜・きのこ・いも・海藻）
- のそろう食事



◆「赤いほっぺのこぶたちゃん」おにぎり 鮭ごはんでもOK！



材料（4人分）

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| ・ごはん・・・・・・・・・・640 g（約2合分） | ・梅肉またはケチャップ（あれば）・・・・小さじ1 |
| ・鮭フレーク・・・・・・・・40 g（ごはんと混ぜておく） | ・早ゆでサラダスパゲティ・・・4本（2cmに折る） |
| ・魚肉ソーセージ（1本約75g）・・・1～2本 | <その他用意するもの> |
| ・おにぎり用のり・・・・・・・・1枚 | おかずカップ、つまようじ、ストロー |

<作り方>

- ① 1人2個分の丸形おにぎりを作り、おかずカップに入れる。
- ② 魚肉ソーセージを2cm厚さの輪切りにする。2枚はストローで2か所穴をあけ鼻を作り、2枚は半分に切り耳を作る。できた鼻と耳に乾燥スパゲティをさし、おにぎりに固定させる。
- ③ のりをハサミやパンチなどで切り、目と口を作り、おにぎりにのせる。つまようじで梅肉（又はケチャップ）をほっぺにぬる。

◆魚のホイル包み焼き

材料（4人分）

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| ・魚切り身（真たら）・・・4切れ（400g） | ・玉ねぎ・・・・・・・・小1個（200g） |
| ・塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3 | ・バター・・・・・・・・・・小さじ1（4g） |
| ・しめじ・・・・・・・・・・・・・小1パック（80g） | ・マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2 |
| ・いんげん・・・・・・・・4本（25g） | <その他用意するもの> |
| | キッチンペーパー、アルミホイル |

<作り方>

- ① 魚はキッチンペーパーなどで水気を切り、塩をふる。
- ② しめじは石づきをとりほぐす。いんげんは筋をとり斜め切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ②をバターでさっと炒めマヨネーズを混ぜる。
- ④ アルミホイルで船型を作り、魚と③の野菜をのせ、200℃のオーブントースターで12～15分焼く。

野菜は炒めた方がおいしくできますが、炒めず一緒にホイルに包んで焼いてもできます。その場合は焼き時間を少し長めに調整しましょう。



◆豆乳ヨーグルトサラダ

材料（4人分）

- ・レタス…………中1/5個（40g）
- ・きゅうり…………1/5本（20g）
- ・ブロッコリー…1/2個（100g）
- ・にんじん…………1/5本（40g）

<ヨーグルトドレッシング>

- A {
- 豆乳ヨーグルト・マヨネーズ…………各大さじ1
 - 玉ねぎ（みじん切り）…………小さじ1
 - こしょう…………少量
 - パセリ（みじん切り）（あれば）…少量



<作り方>

- ①レタスはちぎり、きゅうりは乱切り。ブロッコリーは小房に分け、にんじんは薄い半月切りにして一緒にゆでる。
- ②Aの材料を混ぜ合わせ、盛りつけた野菜にかける。

◆コンソメスープ

材料（4人分）

- ・小松菜…………2株（80g）
- ・えのき…………1/4袋（40g）

- A {
- ・固形スープの素…………1個
 - ・水…………720ml
 - ・塩こしょう…………少々

<作り方>

- ①小松菜は3cm程度に切る、えのきは石づきをとってほぐす。
- ②Aを鍋に入れ火にかけ、小松菜とえのきを加えてひと煮たちさせ、塩こしょうで味つけする。

栄養価（1人分）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
「赤いほっぺのこぶたち」おにぎり	340	11.6	4.5	46	1.2
魚のホイル包み焼き	142	18.8	5.7	44	0.9
豆乳ヨーグルトサラダ	47	1.8	3.7	26	0.1
コンソメスープ	9	0.7	0.1	34	0.8
合計	538	32.9	14.0	150	3.0

<おもな魚介類の旬>

春…にしん、まだい、かつお、はまぐり

夏…あゆ、まあじ、はも、さざえ

秋…さけ、かつお、さば、さんま

冬…たら、ぶり、ふぐ、かに



ふじキュン♡&ふじさわバランストリオ



藤沢市の食育に関する情報はこちら→