

3月 食セミナーレシピ





【 鰆のレモン醤油焼き 】(1人分あたり 183kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

4切れ 鰆 レモン 1個 大さじ1.5 経油 大さじ1/2 レモン汁 大さじ1 生しいたけ 2個

く作り方>

- ☆を全て合わせたものに、鰆を20分漬ける。
- ② レモンはくし形切りにする。
- ③ 鰆はオーブントースターでアルミホイルを敷き、7~8分焼く。
- ④ しいたけを石づきもつけたまま2~4つに切り、魚の漬け汁の 残りを軽く振りかけ、トースターで3~5分焼く。
- ⑤ 皿に鰆を盛り、しいたけとレモンを添えて出来上がり。

【 れんこんの炒め煮 】(1人分あたり 82kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

れんこん 240g 人参 80g さやいんげん 40g ごま油 大さじ1 だし汁 240ml 選油 大さじ1 みりん 小さじ2

<作り方>

- れんこんは乱切りにし、水に浸してアクをとり、水気をきる。人 参は乱切りにする。
- ② さやいんげんは筋をとり、ゆでて斜め切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して①を炒め、油が回ったらだし汁を入れる。煮立て て火を弱め、3~4分煮て醤油、みりんで味付けする。野菜が柔 らかくなったら、②を加えてひと煮する。

【 菜の花の和え物 】(1人分あたり 20kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

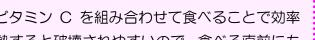
菜の花 160g 醤油 大さじ1/2 大さじ1/2 だし汁 牛姜 20g

く作り方>

- ① 生姜はすりおろす。フライパンに湯を沸かしたら、菜の花を加 え15秒茹で、裏返して15秒茹でたらざるにとりあげる。
- ② そこでさらに15秒おいたら流水で冷やし、水気をきります。 菜の花を2cm幅に切り、ボウルに全ての材料を入れ、よく和え たらできあがり。

青魚に多く含まれる DHA、EPA が鰆には豊富です。独特の臭みがある青魚が苦手な人には、クセ のない味わいの鰆がおススメです。

鰆に含まれる良質なたんぱく質とレモンに含まれるビタミン C を組み合わせて食べることで効率 よく鉄を摂ることができます。ビタミンCは長時間加熱すると破壊されやすいので、食べる直前にも レモンをたっぷり絞って召し上がってください。



2013.3 MOAかんさい健康センター