



2月 食セミナーレシピ



【 さばの竜田揚げ 】

(1人分あたり 204kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

さばの切り身	4切れ
生姜	3g
☆ 醤油	小さじ2
酒	大さじ1
片栗粉	40g
サラダ油	大さじ1.5
レタス	50g
ミニトマト	8個



<作り方>

- ① さばの骨を骨抜き器で抜く。
- ② さばを4~5等分に切って、☆を入れて揉み込み 30分浸けておく。
- ③ ペーパータオルで水気を軽く拭い、片栗粉をまぶす。揚げる前に余分な片栗粉は払う。
- ④ フライパンに油をひいて衣をつけたさばを揚げ炒めする。この時、皮を下にした方がパリッと揚がりやすい。
- ⑤ きつね色になったら油を切って、千切ったレタスとミニトマトを添えて出来上がり。

【 ひじきと大根のマヨサラダ 】

(1人分あたり 72kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

ひじき	20g
大根	250g
人参	80g
塩	少々
☆ 酢	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
白だし	大さじ1
粒マスタード	お好みで

<作り方>

- ① ひじきをたっぷりの水に 15分浸けてから水気をしっかり絞る。
- ② 大根と人参は長さを揃えて千切りにする。
- ③ 塩で②を揉み込んで水気を切る。
- ④ ①と②に☆を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 粒マスタードをお好みで加え、混ぜ合わせたら出来上がり。



レタスの他にキャベツの千切り等の応用も！

粒マスタードが無い時はカラシで代用もOK



Point!

サバの脂質には不飽和脂肪酸と呼ばれる EPA (エイコサペンタエン酸) と DHA (ドコサヘキサエン酸) がとても多く含まれています。この両成分には、血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、血液を流れやすくすると共に、血栓や動脈硬化が原因の脳梗塞や心筋梗塞を予防します。加えて DHA には、脳細胞を活性化する効果があることがわかっており、老化予防にお勧めです！