



12月 食セミナーレシピ



【 白身魚のケチャップあんかけ 】

(1人分あたり 164kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

| | | |
|---|-----------------------|--------|
| ○ | メカジキ | 4切れ |
| | 塩胡椒 | 少々 |
| | 片栗粉 | 大さじ2 |
| | きゃべつ | 60g |
| | 人参 | 60g |
| | 玉ねぎ | 150g |
| ☆ | 出汁 | 180cc |
| | 醤油 | 小さじ2 |
| | ケチャップ | 大さじ1.5 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | 片栗粉 | 大さじ1 |
| | ※ケチャップは大さじ1が15gになります。 | |
| | 油 | 大さじ2 |



<作り方>

- ① メカジキは食べやすい大きさに切り、塩胡椒をふって臭みを抜く。5分ほど経ったらキッチンペーパーで水気をとって片栗粉をまぶす。
- ② きゃべつは1口大にざく切り、人参は千切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ③ 油を熱したフライパンにメカジキを入れ、揚げ焼きにして火が通ったら器に盛る。
- ④ メカジキを揚げ焼きしたフライパンで人参、玉ねぎ、きゃべつの順に炒めていく。
- ⑤ 全体的に火が通ったら☆の調味料を入れて混ぜ合わせる。とろみがついたらメカジキにかけて出来上がり。

【 青菜とえのきの炒め和え 】

(1人分あたり 69kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

| | | |
|---|-----|----------|
| | 青菜 | 150g |
| | えのき | 200g |
| | 油揚げ | 1枚(約60g) |
| ☆ | 醤油 | 大さじ1 |
| | 出汁 | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1 |



<作り方>

- ① 青菜はサッと茹でて2cm幅に切る。水気を切ってボウルにほぐし入れる。
- ② えのきも2cm幅に切る。油揚げは細切りにする。フライパンに油揚げ、えのきの順に入れて炒める。
- ③ えのきがしんなりしたら、粗熱をとってボウルに入れて、青菜と☆の調味料を混ぜ合わせる。器に盛りつけたら出来上がり。

Point! メカジキに含まれているDHAには血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、脂質異常症や動脈硬化の予防・改善が期待できます。

青菜に含まれているβカロテンには抗酸化作用があり、免疫力の向上やがん予防が期待できます。さらに油脂と一緒に食べると吸収率がアップします。