



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。