



2月 食セミナーレシピ



【 魚の甘酢あんかけ 】

(1人分あたり 218kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

メカジキ	4切れ
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	150g
にんじん	40g
しいたけ	50g
☆ 出汁	160cc
☆ 醤油	大さじ1
☆ 酢	大さじ1.5
☆ 砂糖	大さじ2
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ1



<作り方>

- ① メカジキに酒をふって臭みをとる。10分ほど経ったらキッチンペーパーで水気を取り、片栗粉を両面にまぶしておく。
- ② 玉ねぎは半分に切って薄切り、にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く、しいたけは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、メカジキを入れて両面を焼いて中まで火を通し、器に取り出しておく。
- ④ フライパンをキッチンペーパーで拭き取り、再び油を入れて熱し、玉ねぎ、にんじん、しいたけの順に炒める。
- ⑤ 全体がしんなりしてきたら、☆の調味料を入れて一煮立ちさせる。煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。メカジキにかけたら出来上がり。

【 小松菜の海苔和え 】

(1人分あたり 21kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

小松菜	200g
にんじん	50g
しめじ	100g
☆ 醤油	大さじ1
☆ 焼き海苔	1/2枚
☆ 出汁	40cc



<作り方>

- ① 小松菜はサッと茹でて2~3cm幅に切る。にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。しめじは1口大にちぎり、にんじんと一緒に軽く炒める。
- ② 海苔はあぶってから小さくちぎり、醤油と出汁に合わせる。
- ③ ①と②を合わせて和える。器に盛りつけて出来上がり。

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。
小松菜には抗酸化作用のβカロテンやビタミンCを豊富に含まれ、さらにカルシウムや鉄分はほうれん草の約2倍含まれていると言われています。