



# お魚を食べよう！レシピ



魚はたんぱく質を多く含み、不飽和脂肪酸が多いことが特徴です。不飽和脂肪酸のうち、マグロやサバなどの青背魚に含まれるDHAやEPAは、動脈硬化・高血圧などの予防や脳・神経組織の機能維持などの効果があります。旬の魚をおいしく食べましょう。

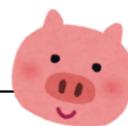


\* バランスのよい食事

- **主食** (ごはん・パン・麺類)
  - **主菜** (肉・魚・卵・大豆料理)
  - **副菜** (野菜・きのこ・いも・海藻)
- のそろう食事



## ◆「赤いほっぺのこぶたちゃん」おにぎり 鮭ごはんでもOK！



材料 (4人分)

- ・ごはん……………640 g (約 2 合分)
  - ・鮭フレーク……………40 g (ごはんと混ぜておく)
  - ・魚肉ソーセージ (1 本約 75 g) …… 1 ~ 2 本
  - ・おにぎり用のり…………… 1 枚
  - ・梅肉またはケチャップ (あれば) …… 小さじ 1
  - ・早ゆでサラダスパゲティ… 4 本 (2 cm に折る)
- <その他用意するもの>  
おかずカップ、つまようじ、ストロー

<作り方>

- ① 1 人 2 個分の丸形おにぎりを作り、おかずカップに入れる。
- ② 魚肉ソーセージを 2 cm 厚さの輪切りにする。2 枚はストローで 2 か所穴をあけ鼻を作り、2 枚は半分に切り耳を作る。できた鼻と耳に乾燥スパゲティをさし、おにぎりに固定させる。
- ③ のりをハサミやパンチなどで切り、目と口を作り、おにぎりにのせる。つまようじで梅肉 (又はケチャップ) をほっぺにぬる。

## ◆魚のホイル包み焼き

材料 (4人分)

- ・魚切り身 (真たら) …… 4 切れ (400 g)
  - ・塩…………… 小さじ 1/3
  - ・しめじ…………… 小 1 パック (80 g)
  - ・いんげん…………… 4 本 (25 g)
  - ・玉ねぎ…………… 小 1 個 (200 g)
  - ・バター…………… 小さじ 1 (4 g)
  - ・マヨネーズ…………… 大さじ 2
- <その他用意するもの>  
キッチンペーパー、アルミホイル

<作り方>

- ① 魚はキッチンペーパーなどで水気を切り、塩をふる。
- ② しめじは石づきをとりほぐす。いんげんは筋をとり斜め切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ②をバターでさっと炒めマヨネーズを混ぜる。
- ④ アルミホイルで船型を作り、魚と③の野菜をのせ、200℃のオーブントースターで12~15分焼く。

野菜は炒めた方がおいしくできますが、炒めず一緒にホイルに包んで焼いてもできます。その場合は焼き時間を少し長めにして調整しましょう。



## ◆豆乳ヨーグルトサラダ

材料（4人分）

- ・レタス……………中1/5個（40g）
- ・きゅうり……………1/5本（20g）
- ・ブロッコリー……1/2個（100g）
- ・にんじん……………1/5本（40g）

<ヨーグルトドレッシング>

- A {
- ・豆乳ヨーグルト・マヨネーズ……………各大さじ1
  - ・玉ねぎ（みじん切り）……………小さじ1
  - ・こしょう……………少量
  - ・パセリ（みじん切り）（あれば）…少量



<作り方>

- ①レタスはちぎり、きゅうりは乱切り。ブロッコリーは小房に分け、にんじんは薄い半月切りにして一緒にゆでる。
- ②Aの材料を混ぜ合わせ、盛りつけた野菜にかける。

## ◆コンソメスープ

材料（4人分）

- ・小松菜……………2株（80g）
- ・えのき……………1/4袋（40g）

- A {
- ・固形スープの素……………1個
  - ・水……………720ml
  - ・塩こしょう……………少々

<作り方>

- ①小松菜は3cm程度に切る、えのきは石づきをとってほぐす。
- ②Aを鍋に入れ火にかけ、小松菜とえのきを加えてひと煮たちさせ、塩こしょうで味つけする。

栄養価（1人分）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
「赤いほっぺのこぶたちん」おにぎり	340	11.6	4.5	46	1.2
魚のホイル包み焼き	142	18.8	5.7	44	0.9
豆乳ヨーグルトサラダ	47	1.8	3.7	26	0.1
コンソメスープ	9	0.7	0.1	34	0.8
合計	538	32.9	14.0	150	3.0

<おもな魚介類の旬>

春…にしん、まだい、かつお、はまぐり

夏…あゆ、まあじ、はも、さざえ

秋…さけ、かつお、さば、さんま

冬…たら、ぶり、ふぐ、かに



ふじキューン&ふじさわバランストリオ



藤沢市の食育に関する情報はこちら→