

10月 旬の食材を使ったメニュー

さんまの蒲焼



* 1人あたり *

エネルギー	352 kcal	たんぱく質	15.3 g
脂質	27.4 g	炭水化物	7.1 g
食塩	1.3 g		

○*●* 材料 (4人分) ○*●*

- ・さんま 2尾 (300g)
- ・片栗粉 大さじ2
- ・●酒 大さじ1
- ・●みりん 大さじ1
- ・●醤油 大さじ2
- ・白ごま 小さじ1
- ・レモン 1/4個
- ・サラダ油 大さじ2

○*●*○*●* 作り方 *○*●*○*●

- ① さんまは頭を落とし内臓をとり除き、水で洗ってから3枚におろす。
- ② 1枚を4等分にし、キッチンペーパーで水分を拭き、両面に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で5分ほど皮がついている側から焼く。
- ④ ●の調味料を鍋に入れ、煮立ったら、③を入れ弱火にし、たれを絡める。
- ⑤ レモンを洗い、イチヨウ切りにする。
- ⑥ ④に白ごまをかけ、⑤のレモンをのせて完成。

さんま



* 栄養について *

さんまは、栄養的に非常に優れた青魚であり、良質なたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含まれているので、特に成長期の子供や中高年の方におすすめの食材です。

また、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富に含まれている為、血流を良くする働きやコレステロール値を下げる働きもあります。

* 選び方・保存方法について *

全体に光沢があり、背の青色が鮮やかで、腹が太めのものを選びましょう。黒目がくっきりしていると新鮮です。また、口先と尾の付け根が黄色いものは、脂も良くのっています。しかし、特に脂がのっているものほど傷みやすくなっている為、早めに調理をすると良いです。基本的には購入した日に食べる様にし、食べきれなかった時は、内臓を取り除いて冷凍保存しましょう。