

1月 旬の素材を使ったメニュー

鯖と筍の中華風スープ



材料（4人分）

鯖	2切れ	B	中華スープの素	小さじ2
筍（水煮）	100g		水	4カップ
しいたけ	2枚	C	酒	大さじ2
長ねぎ	1/2本		しょうゆ	小さじ2
A	酒	大さじ2	片栗粉	大さじ1
	こしょう	小さじ1	水	大さじ1
	ごま油			大さじ1

<作り方>

- ①鯖は5～6等分にそぎ切りしてAを両面にふりかけ、10分浸けて臭みを取る
- ②筍は縦4cm程度の薄いくし切り、しいたけは薄切り、ねぎは1cmの幅に斜めに切る。
- ③熱した鍋にごま油をしき、筍、しいたけ、ねぎを炒め、Bを入れる。
- ④汁が煮立ったら酒、こしょうを拭き取った鯖を入れ、中火で7～8分加熱する。
- ⑤Cを水溶き片栗粉にして鍋に入れ、ひと煮立ちさせて完成！！

1人あたり

エネルギー	137kcal
脂質	7.4g
たんぱく質	10.4g
塩分	1.1g



鯖(さわら)



☆栄養☆

鯖はサンマやイワシをエサにしているので、中性脂肪・悪玉コレステロールを下げるDHA、血液をサラサラにするEPAを豊富に含んでいます。これらは「必須脂肪酸」と呼ばれ、日常生活を送るには必要な栄養素です。

また、良質なたんぱく質と、たんぱく質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB2を含んでいるので疲れた時などにもオススメの食材です。

地域により旬の時期が異なり、関東では12～2月、関西は春～初夏が旬です。

☆選び方☆

皮は表面がみずみずしく、ハリがあり斑紋が鮮やかなもの、身は透明感があり割れている部分が少ないものや血合いが鮮やかな紅色のものが良いでしょう。

鮮度が落ちやすい魚なので、選ぶ時はこれらの部分をしっかり見る事がポイントです。