

旬

魚・野菜の

いきいき

健康レシピ



レシピをお届けするのは・・・

栄養室 室長
石川 知子 (いしかわともこ)

- ◆専門分野
糖尿病
- ◆認定資格
管理栄養士
糖尿病療養指導士

メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。
“患者さんに食べる喜びを”をモットーに日々取り組んで参ります。

今回の食材



さんまは、江戸時代から大衆魚として親しまれてきた、栄養的に非常に優れた青魚です。
秋が旬のさんまに、リコピンたっぷりの健康野菜 トマトを組み合わせた健康倍増レシピをお届けします。

秋刀魚 (さんま)

【効能】

動脈硬化予防 血栓防止 脳の活性化 貧血予防 ガン予防 高血圧予防

さんまには、不飽和脂肪酸のDHAとEPAが豊富に含まれているので、血液をサラサラに保ち、コレステロール値の低下作用があります。DHAは脳細胞の働きを活発にし学習能力を向上、痴呆やボケを防ぐ効果も期待できます。さらに必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や、貧血予防の鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、またカルシウムとビタミンDも多く含まれているので、積極的に摂りたい魚です。

健康レシピ さんまのトマト煮

《材料》2人分

- さんま(1匹130g)..... 2匹
- トマトの水煮缶(カットタイプ).....1缶(400g)
- にんにく(みじん切り).....1かけ分
- たまねぎ(みじん切り).....50g
- カレー粉.....2~3つまみ
- イタリアンパセリ.....3~4枚
- 塩・こしょう・小麦粉.....少々
- オリーブ油.....大さじ1.5

付け合せ

- じゃがいも(細切り).....2個
- ピーマン(細切り).....1個
- レモン汁.....大さじ1/2
- 酢.....大さじ1/2
- オリーブ油.....大さじ1/2
- 塩・こしょう.....少々



《作り方》

1. さんまは半分に切って内臓を除き、流水でよく洗い、水気を拭く。塩・こしょう各少々をふり、表面に小麦粉をまぶす。
2. フライパンにオリーブ油を敷き中火で熱し、さんまを焼く。表面全体に焼き色がついたら取り出す。
3. 2のフライパンでにんにくを中火で炒め、香りが出たらたまねぎを加える。塩・こしょう各少々をふり、たまねぎの甘い香りがしたらトマト、カレー粉を加えて強火にする。
4. 煮立ったらさんまを戻し入れ、軽く揺すりながら1分間煮る。さんまを裏返し、さらに1分間煮る。
5. 付け合せのじゃがいもの細切りサラダを作る。煮立った湯にじゃがいもとピーマンを入れ、約1分半ゆであげ、ボウルに入れて調味料を加えてよく混ぜる。
6. 器に5と4を盛り、イタリアンパセリをちぎって盛る。

《 513Kcal 蛋白質20.3g 脂質31.9g コレステロール59mg 食物繊維5.0g 塩分1.1g 》