

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 》