

【第42回／平成26年9月】

さんまのはさみ焼きを紹介します。

さんまにはEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）、鉄分や、カルシウム、ビタミンDなどが多く含まれています。

EPAやDHAにはコレステロールを下げる働きがあり、貧血防止に効果のある鉄分や、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が多く含まれていますので、子どもから中高年の方には、積極的に摂取して欲しい魚です。

さんまはカロリーの高い食品ですので、食べ過ぎにはくれぐれも注意しましょう。

今月はさんまを使った料理の紹介です。

食べ過ぎを防ぐため、歯ごたえの良いれんこんを加えました。

さんまの臭みを消すためにしそを巻いて焼きましたので、ぜひお試しください。



さんまのはさみ焼き

材 料(4人分)

・さんま	3本	・大根	400g	
・酒	大さじ1	・あさつき	4本	
・しそ	12枚	A {	砂糖	大さじ1. 1/3
・片栗粉	小さじ2		醤油	大さじ1. 1/3
・れんこん	50g		酢	大さじ2
・しょうが	10g			
・油	小さじ2			

＝作り方＝

1. さんまは、3枚おろしにして粗みじん切りにし、酒をふっておく。
2. れんこんは5mm角のみじん切りにする。しょうがはすりおろす。あさつきは小口切りにする。大根はすりおろし、水けを軽く切っておく。
3. Aをあわせて、ポン酢醤油を作る。
4. ボウルにさんま、れんこん、しょうが、片栗粉を入れてよく混ぜる。
5. さんまを軽くまとめてしそではさみ、同様に残りも作っておく。
6. フライパンに油を熱し、さんまを入れて両面をこんがり焼く。
7. 器にのせて大根おろしとあさつきをかけ、ポン酢醤油をかけていただく。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	277kcal
タンパク質	13.7g
脂質	18.1g
炭水化物	12.1g
カルシウム	53mg
塩分	1.1g
食物繊維	2.1g