おいしい、ヘルシー、からだうれしい

わこうの減塩✂減糖レシピ

6月

あじのチーズピカタ

アジには脳細胞の材料となるDHAが豊富に含まれます。

【１個分あたり】
エネルギー：184kcal
たんぱく質：18.8g
脂　　質：8.5g
糖　　質：8.2g
食塩相当量：1.0g

材料：２人分

あじ（３枚おろし）	２尾分
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
卵	１個
粉チーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ１
ケチャップ	適量

【作り方】

① アジは中骨を抜き、３等分ほどの食べやすい大きさに切る。塩、こしょう、薄力粉をまぶす。

② ボウルに卵を溶き入れ、粉チーズとしょうゆを加えてよく混ぜる。

③ フライパンにオリーブ油を入れ熱し、①を②にくぐらせて並べ、中火で両面５分ほど焼く。お好みでケチャップを添える。

メモ

●栄養ワンポイント

あじ・卵のたんぱく質、粉チーズに含まれるカルシウムが豊富な育ちざかりのお子様にもおすすめの魚レシピです。しょうゆを加えることで、ごはんに合う味付けになります。

●あじの栄養

あじにはオメガ３脂肪酸であるDHA・EPAが豊富に含まれます。また、体のエネルギーを作り出すビタミンB1が豊富です。

わこうの食育 おすすめ！
塩分のとりすぎや血圧が気になる方へ
減塩

おいしく減塩のワンポイント

減塩しょうゆ
減塩トマトケチャップ
などの商品を使うことで
さらに塩分相当量が減らせます。

減塩商品を活用して
楽しみながら料理をしましょう！

～毎月19日は「食育の日」～　作成：食育推進コンソーシアム会議（事務局　和光市 健康保険医療課）