わこうの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

※主菜は１皿/食とりましょう。

かじきと夏野菜の炒めもの

赤パプリカに含まれる
ビタミンA、ビタミンCは
野菜の中でもトップクラスです。
夏の日差しによる
シミ・そばかすを防ぎ、
お肌を守ります。

【１人分あたり】
エネルギー：230kcal
たんぱく質：20.6g
脂　　質：10.8g
糖　　質：9.7g
食塩相当量：1.0g

◎材料（２人分）

	かじき	２切
A	塩	ひとつまみ
A	こしょう	少々
	片栗粉	適量
	赤パプリカ	１個
	なす	１個
B	しょうゆ	小さじ１
B	おろしにんにく	小さじ1/2
	オリーブ油	大さじ1/2
	バジル	お好み

おすすめ商品紹介

◀食育認定マークがついている商品
（例：減塩しょうゆ）を使うと、
より『おいしく減塩』できます。
わこう食育推進店で見つけてね！

◎作り方

① かじきは幅１㎝の短冊切りに切る。Ａを全体にふり、片栗粉をまぶす。
赤パプリカは乱切り、なすは長さを半分に切り、縦６等分に切る。

② フライパンにオリーブ油半量を熱し、かじきを両面３分ほど焼く。
残りのオリーブ油を加え、赤パプリカ、なすを炒め、火が通ったら
Ｂを加え全体に味をつける。

③ ②を器に盛り、バジルを全体にちらす。

メモ

★かじきには魚に多いうまみ成分イノシン酸のほか、昆布と同じうまみ成分であるグルタミン酸も豊富です。

★かじきはたんぱく質が多く脂質は少なめと、比較的ヘルシーな魚です。
ＤＨＡ・ＥＰＡも含まれ、血液の流れや脳細胞の活性化をサポートしてくれます。
さっぱりとしたものが好まれる夏場はたんぱく質が不足しがちです。
夏バテを予防するためにも、主菜はしっかりと摂りましょう。

～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）