

わここの「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。

メカジキの南蛮漬け

かじきには良質なたんぱく質のほか
脳を活性化させるDHA
血液の流れをサポートするEPAが
豊富に含まれています。



【1人分あたり】

エネルギー： 316kcal
たんぱく質： 20.3g
脂 質： 19.8g
糖 質： 8.2 g
食塩相当量： 1.0g

◎材料：(2人分)

メカジキ 2切れ
たまねぎ 1/4個
薄力粉 少々
ピーマン 1個
にんじん 1/3本
A 酢、みりん、酒 小さじ2
しょうゆ 大さじ1/2
水 大さじ3
サラダ油 大さじ2



おすすめ 商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：食塩不使用料理酒)

を使うと、かんたんに『減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① メカジキに塩(分量外)をふり、10分ほどおいて水気を拭き、薄力粉をまぶす。玉ねぎは薄切り、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①のかじきを両面6分ほど揚げ焼きする。
- ③ Aを小鍋に合わせ、一煮立ちさせる。熱いうちに野菜、②を加えて混ぜ15分以上おく。



メモ

- ★身がやわらかく、良質のたんぱく質がとれるかじきを南蛮漬けにしました。お酢には塩味を引き立てる効果があります。
- ★南蛮酢は一煮立ちさせると酸味をまろやかにし、日持ちがよくなります。たくさん作って常備するのもおすすめです。酸味が苦手な方はまろやかなリンゴ酢がおすすめです。