

さかなをたべよう



ぎょかい類には、たんぱく質をはじめ、体に良い

えいよう栄養がたくさん含まれています

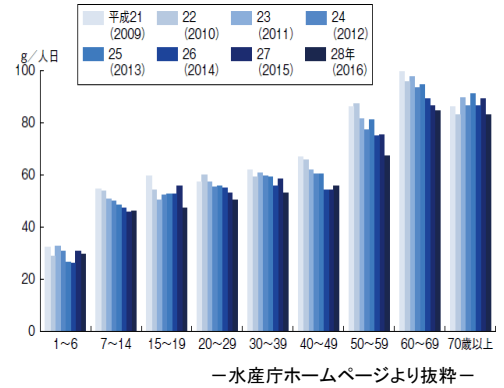
さかなりょうり魚料理は難しいと思われがちですが、ほねなし魚を利用したり

さしみや寿司、スーパーやコンビニに売られている調理済み食品、

ぎょにく魚肉ソーセージ、缶詰などの加工品でもとることができます

気軽に取りいれて、魚をいっぱい食べましょう！

年齢階層別魚介類の1人1日当たり摂取量



魚介の栄養

<たんぱく質> 筋肉など体をつくるのに必要な栄養素

食物からしかとれない体に必要な必須アミノ酸が豊富

<脂質> 血液をサラサラにし、善玉コレステロールを増やす。脂質の一種の

オメガ3脂肪酸は炎症を抑える効果がある…イワシ、サンマ、サバなど

<カルシウム> 骨や歯をじょうぶにする…シラス、ししゃも、小魚など

<ビタミンD> カルシウムの吸収をたすける…サケ、ひものなど

<タウリン> 肝臓のはたらきをよくして疲れをとる…タコ、イカ、貝類など

<鉄分> 赤血球のもとになる、酸素を全身に運ぶ…あさり、赤身の魚、血合い

魚には体に良い栄養がいっぱい！



魚南蛮漬け

油であげて香味野菜と甘酢につけた料理

材料 (4人分)

- ・魚切り身 320g(4切)
- ・片栗粉 小さじ4
- ・揚げ油 適量
- ・玉葱 60g
- ・パプリカ 40g
- 調味液—
- ・砂糖 大さじ2.5
- ・酢 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・水 40cc

作り方

- ①魚の水気をふき、片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ②野菜を茹でる
- ③調味液を鍋にいれて、煮立たせる
- ④③に②の野菜を入れる
- ⑤揚げた魚をお皿に盛り付け、上から④の野菜とタレをかける



サケやアジ、サバ、ブリ、白身魚など何の魚でもおいしくつくれます。こどもでも食べやすいように酸味はおさえた分量なので、お好みで酢を足す、大人は鷹の爪を入れてピリッとさせても、美味しくなります。

【栄養価(1人分)】エネルギー229kcal たんぱく質 15.5g 脂質 15g 塩分 1.2g ビタミンD3.2μg