



# 今月の食材・レシピ

## 鯷(あじ)



### 成分

青背魚といえばDHAとEPA！！

青背魚の特徴である不飽和脂肪酸のDHAとEPAが豊富に含まれます。他にも、たんぱく質やビタミンB2・Dなどのビタミン、カルシウム、タウリンなどのミネラルをバランスよく含んでいます。

### 作用

DHAは脳の機能に関わり、EPAは血栓予防に関わる！！

DHAは脳の機能に重要な役割を果たします。EPAには血栓をできにくくしたり、コレステロールの値や血圧の上昇を抑えたりする作用があるといわれています。カルシウムとビタミンDは骨粗しょう症予防に働きます。

### 食べ方

骨ごと食べて丈夫な骨づくり！！

青背魚の中では、くせがなく、天ぷらやフライ、ムニエル、マリネなどどんな料理にも向いています。小アジはまるごと揚げて南蛮漬けにしてもよいですね。骨に含まれるカルシウムも摂取できます。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



## あじのから揚げ

### レシピ

エネルギー:184kcal たんぱく質:13.2g  
脂質:10.6g 塩分:1.3g



### 【材料】 2人分

- ・あじ切身(30g):4枚
- ・からあげ粉:大さじ2
- ※からあげ粉がない場合・・・
- 小麦粉:大さじ1
- 片栗粉:大さじ1
- コンソメ:小さじ1
- 塩コショウ:適量
- ・揚げ油
- ・添え野菜:お好み

### 【作り方】

- ①あじ切身に塩コショウ(分量外)をふり、10分程度置く。
  - ②①にから揚げ粉をまぶす。
  - ③170度に熱した油できつね色になるまで揚げる。
  - ④器に盛り付ける。
  - ⑤お好みで添え野菜を添える。
- ※写真はパプリカ、ズッキーニ、なすをマーガリンでソテーしています。  
せん切りキャベツやトマトもおすすめです★

切身はあじフライ用など、三枚おろしに処理されているものが便利！  
から揚げ粉を小麦粉、卵、パン粉にするとアジフライができますよ～