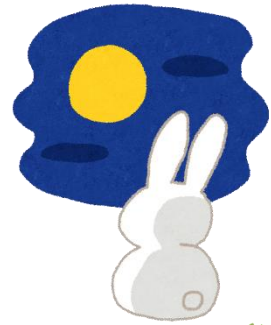


# 栄養だより 9月号



今日は何の日？

## 9月15日 ひじきの日



昭和59年に三重県のひじき協同組合によって制定されました。「ひじきをもっと食べて健康に長生きして下さい」と願いを込めて、旧敬老の日の9月15日をひじきの日と制定しました。

ひじきは、カルシウム、鉄分などのミネラルや食物繊維が豊富で、添加物などを使用していないことから健康食として親しまれています。カルシウムやマグネシウムは、骨を丈夫にするために必要な栄養素です。ひじきには、カルシウムとマグネシウムが適度なバランスで含まれているため、骨粗鬆症予防に役立ちます。

参考：日本ひじき協議会ホームページ



### 今月のレシピ あじのかば焼き

【1人分】 エネルギー 155kcal たんぱく質 12.5g 塩分 0.8g



#### 材料【2人分】

あじ（三枚おろし）	4枚（120g）
塩	少々
片栗粉	大さじ1弱
油	適量
蒲焼のタレ	20g
粉さんしょう	お好み

#### 作り方

- ① あじの両面に塩をふり、10分程度おく。
- ② ①の水気をふき、片栗粉をまぶす。
- ③ ②を油で揚げる。
- ④ ③に蒲焼のタレをからめる。
- ⑤ ④を皿に盛りつけ、お好みで粉さんしょうをかける。