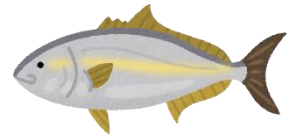


栄養だより 12月号



今日は何の日？

12月20日 ぶりの日



12月20日はぶりの日です。ぶりは、12月（師走）に旬を迎えること、「2→ブ、0→輪→リ」の語呂合わせに由来します。ぶりは、漢字で魚ヘんに「師」（鯿）と書きます。

気温の下がった冬に産卵のため南下してきたぶりは、「寒ぶり」と呼ばれ、脂がのっています。

ぶりは、栄養面で優れた魚で、良質なたんぱく質のほか、さまざまな栄養素が含まれます。カルシウムの吸収を助けるビタミンD、貧血予防の鉄分、コレステロール代謝促進や肝機能強化が期待されるタウリンが含まれます。また、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞予防などが期待されるDHAやEPAも豊富です。

参考：旬の食材百科事典ホームページ



今月のレシピ

ぶりのオイスターソース照焼

【1人分】 エネルギー 160kcal たんぱく質 14.5g 塩分 1.2g



材料【4人分】

ぶり	4切れ (1切れを3等分に切る)	
A	オイスターソース	20g
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	大さじ1
	おろし生姜	4g
	白ごま	適宜
	添え野菜	お好み

作り方

- ①Aを混ぜ合わせ、約2/3をボールに入れ、ぶりを入れて、10分漬け込む。
- ②①をフライパンで焼く。
- ③②にAの残り1/3を加えて加熱し照りを出す。
- ④③に白ごまをふる。
- ⑤お皿に④とお好みで添え野菜を盛り付ける。