

栄養だより 3月号



今日は何の日？

3月7日 さかなの日



2017年に、さかなジャパンプロジェクト推進協議会が3月7日をさかなの日と制定しました。日付は、「さ(3)かな(7)」の語呂合わせによるものです。

また、2022年に水産庁が毎月3日～7日までを「さかなの日」と定め、多くの人に魚を美味しく食べてもらう機会にしようと、官民共同の取り組みが推進されています。

水産物は、わたしたちの生命維持に欠くことができない栄養素であるたんぱく質の重要な摂取源です。自然の生態系の一部である水産資源は、使えば消失する鉱物資源や農畜産物と異なり、漁獲しても親魚がある程度残っていれば、食物連鎖の中で、産卵と成長を繰り返し、資源が回復する持続的な資源です。このため、適切に管理すれば永続的に利用が可能となる特性を持っています。

参考：さかなの日ホームページ



今月のレシピ さばのケチャップ煮



【1人分】 エネルギー 226kcal たんぱく質 13.4g 塩分 0.9g

材料【4人分】

さば	4切	
塩	少々	
小麦粉	適量	
油	大さじ2	
A	ケチャップ	大さじ1と小さじ1
	酒	小さじ1強
	砂糖	大さじ1弱
	醤油	小さじ2
	みりん	小さじ1強
	水	1カップ
添え野菜	お好み	

作り方

- ① さばに塩をふり、10分程度おく。
- ② ①の水気を拭き、小麦粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンで焼き、一旦取り出す。
- ③ フライパンの汚れをふき取り、Aを合わせて煮立たせた中に②を戻す。
- ④ 煮汁をかけながら中火で10～15分程度煮る。
- ⑤ ④とお好みで添え野菜を皿に盛り付ける。