



えいようだより 4月号

第117号
発行 令和4年
県立総合病院

静岡 名産

しらす



漁期は、3月21日～翌年の1月14日まで。沿岸の浜地域で漁獲され、初夏から秋にかけてがシーズンです。鮮度が命の生しらすは静岡県民だからこそ食べることができる駿河湾ならではの**今が旬**の食材です。



水揚げ 漁港

●田子の浦

●由比

●用宗

●大井川

●舞阪

●福田

栄養素

食品群でいうと**たんぱく質**の多い食品群に分けられます。骨や歯などを形成するのに必要な**カルシウム**や**マグネシウム**を多く含みます。またカルシウムの吸収を高めて骨や歯を丈夫にする**ビタミンD**も含まれています。

とりすぎには注意

骨や内臓も丸ごと食べるため、骨を丈夫にする栄養価に富む一方で**コレステロール値**や**リンの値**が気になる方はとりすぎに注意が必要です。また、釜揚げしらすはゆでる際に多くの塩を使用するため**塩分**のとりすぎにつながります。

食べ方のコツ

- ・1食あたり30g(大さじ2杯強程度)に
- ・釜揚げしらすに醤油を追加しない
- ・**調味料(うまみ、塩分)として使う**

釜揚げしらす30g当たり

エネルギー:101kcal 塩分:0.6g

生しらす30g当たり

エネルギー:80kcal 塩分:0.3g

今月のレシピ

春きゃべつとしらすのアーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ

材料(1人分)

- 春きゃべつ 100g
- 釜揚げしらす 30g
- ニンニク 2g
- とうがらし お好み
- オリーブ油 大さじ1

作り方

1. 春きゃべつはざく切りにし、さっと洗い水切りをする。
2. フライパンにオリーブ油、ニンニク、とうがらしを入れて弱火で加熱する。
3. 香りが立ったらとうがらしを取り出す。
4. 3.に1.を入れ、さっと炒めたところにしらすを加える。



◆豆知識◆
イタリア語で
アーリオは「ニンニク」
オーリオは「オリーブオイル」
ペペロンチーノは「とうがらし」



1人分 エネルギー:219kcal たんぱく質:6.7g 脂質:10.7g 塩分:0.6g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください