

魚を食べよう！！

当院でお出ししているメニューです！

～あじの南蛮漬け～

鮭や白身魚でもOK！



■材料（2人分）

あじ切り身（30g）4切れ 小麦粉 適量 揚げ油 適量
玉ねぎ 40g 人参 20g オクラ 2本
A（醤油、砂糖、酒、酢 各小さじ2 鷹の爪 1/2本 水 40ml）

■作り方

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
オクラはゆでて、ななめ半分に切る。
- ② あじに小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ Aの調味料を合わせ加熱し、②、玉ねぎ、にんじんを漬けて冷やす。
- ④ 冷えたら器に盛り付け、オクラを飾る。

栄養価（1人分）エネルギー146kcal たんぱく質 12.9g 脂質 5.8g 食塩相当量 1.0g

さいたま市立病院 栄養科

魚を食べると何がいいの？



魚は、良質の動物性タンパク質を含む食品です。その他、体に必要なビタミン（特にビタミンB群、D、E）やミネラル、さらに高度不飽和脂肪酸（DHA：ドコサヘキサエン酸、EPA：エイコサペンタエン酸）といった、私たちの体に必要な様々な機能成分も豊富に含まれています。

魚をたくさん食べる人ほど、心筋梗塞になりにくいなどの研究結果もあります。毎日の健康維持のために、積極的に魚を食べましょう！！



参考：農林水産省 HP