

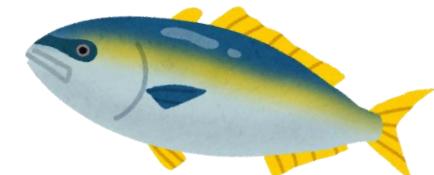
# 魚を食べよう！！

## ～ぶりの照り焼き～

### ■材料（2人分）

ぶり切り身（80g）2切

(★) { しょうゆ 小さじ1 本みりん 小さじ1 酒 小さじ1  
鷹の爪 少々 片栗粉 小さじ2/3



### ■作り方

- ① ぶりの水気を拭き取り、熱したフライパンに①を入れ、中に火が通るまで焼く。
- ② (★) の調味料を混ぜ合わせ、フライパンに加えてからめ、とろみがつくまで焼く。

栄養価（1人分）エネルギー194kcal たんぱく質15.1g 脂質10.5g 食塩相当量0.5g



# 1日1食は魚を食べよう！



魚は、良質の動物性タンパク質を含む食品です。

「調理やグリルの後始末が面倒」という理由で魚料理を避けている人も多いようですが、切り身や内臓が取り除かれた状態で売られているものや缶詰などを利用することで、下ごしらえの時間を省くことができます。



特に、青背の魚には魚介類由来の多価不飽和脂肪酸である EPA（エイコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれ、冠動脈疾患、脳梗塞などに対する予防効果が得られる可能性が高いことが認められています。

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、全国健康保険協会 HP

