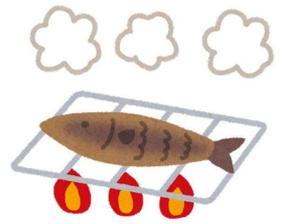


魚を食べよう！！

～魚のみそ漬け焼き～

魚を前日に漬け込むと、時短になります。



■材料（2人分）

白身魚切り身（70g）2切 白ごま 小さじ1/3

A（合わせみそ 小さじ1と2/3、みりん 小さじ2/3、酒 小さじ1/2、
ごま油 小さじ1/2、豆板醤 少々）

■作り方

- ① Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ② 魚の水気をふき取り、Aを全体的につける。
- ③ 白ごまをふりかけ、焼き色がつくまで両面を焼く。

栄養価（1人分）エネルギー104kcal たんぱく質 13.4g 脂質 4.0g 食塩相当量 0.7g

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