

魚を食べよう！！

当院でお出ししているメニューです！

～さわらの甘辛揚げ～

アジやイワシでもOK！



■材料（2人分）

さわら切り身（70g）2切、酒 小さじ1、片栗粉 大さじ1、揚げ油 適量
（★）酒 小さじ1、みりん 小さじ1、砂糖 小さじ1、醤油 小さじ1と1/3
片栗粉 小さじ2/3

■作り方

- ① さわらに酒をふっておく。
- ② 水気を取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ ★の調味料を合わせて加熱し、とろみが付いたら②をからめる。

栄養価（1人分）エネルギー210kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.7g 食塩相当量 1.1g

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