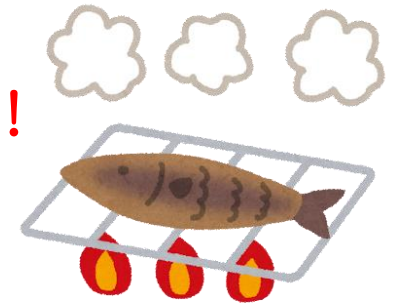


魚をおいしく食べよう！！

当院でお出ししているメニューです！

～さわらのみそ漬け焼き～

他の魚でも代用可能です♪ 豆板醤の量はお好みの辛さで調整可です！



■材料（2人分）

さわら切り身（70g）2切 白ごま 小さじ1/2

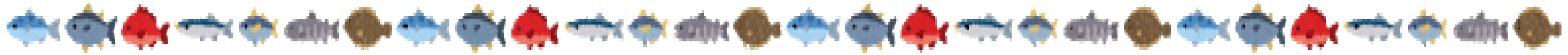
A（合わせみそ 小さじ1と1/6、みりん 小さじ2/3、酒 小さじ1/2、
ごま油 小さじ1/2、豆板醤 0.4g）

■作り方

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

栄養価（1人分）エネルギー137kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.3g 食塩相当量 0.6g

さいたま市立病院 栄養科



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

