

あじ 鰯



鰯の旬は
5月～7月

栄養ミニ新聞
公立甲賀病院
栄養管理課

鰯の栄養

☆DHA

脳や神経細胞を活性化させる働きがあります



☆EPA

コレステロール値を下げたり、血栓を予防する働きがあります

☆必須アミノ酸

ロイシン・イソロイシン・リジンなど、体の中で作ることができない、必須アミノ酸を豊富に含んでいます

☆カルシウムとビタミンD

どちらも骨や歯を作るのに必要な栄養素です
ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、より効果的にカルシウムを取り入れる働きがあります



揚げずにヘルシー♪ 鰯の南蛮漬け

《材料(2人分)》

鰯 2切れ
塩・胡椒 少々
片栗粉 少々
油 小さじ1と2/3

◎漬け汁

濃口醤油 小さじ2/3
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1と2/3
酢 小さじ2と1/2
玉ねぎ 1/4個
ピーマン 1/2個
人参 1cm程度



1人分の栄養量
エネルギー：146kcal
蛋白質：14.3g
塩分：1.1g



《作り方》

- ① 人参・ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにする
- ② ボールに漬け汁の調味料を入れ、①を入れてなじませる
- ③ 鰯は好みの大きさに切り、塩・胡椒を振ってから、片栗粉を薄く付ける
- ④ フライパンを熱し、鰯を皮目から焼き、両面こんがりとさせる
- ⑤ 熱いうちに②の漬け汁に入れ、5分以上漬ける