

# 鰻 (はも)



公立甲賀病院  
栄養管理課  
栄養ミ二新聞

鰻は「梅雨の水を飲んで美味しくなる」と言われ、産卵に備えて栄養を蓄えている6～7月辺りが最も美味しい時期です。良質な**タンパク質**が多く含まれており、体力・免疫機能の向上、疲労回復効果があります。また、骨切りして小骨ごと食べるため**カルシウム**も一緒に摂ることができます。さらに、鰻の皮には化粧品などにも使用されるほど良質な**コラーゲン**が多く含まれており、肌老化を予防してくれます。

## 甘酢でさっぱり ✨ 鰻と夏野菜の南蛮漬 (2人分)

鰻(骨切り済)	200g
なす	1本
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量
★調味料	
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
だし汁	大さじ2
唐辛子(輪切り)	1/2本



栄養価(1人分)  
エネルギー 286kcal  
タンパク質 20.5g  
塩分 2.1g

- ① 鰻は一口大に切る。なすは縦半分に切り、皮目に斜めに切り込みを入れてから2cm幅に切る。ピーマンは縦4等分にする。玉ねぎは薄切りにし、1～2分程水にさらして水気を切る。
- ② ボウルに玉ねぎ、★調味料を入れて混ぜる。
- ③ 180℃の油でなす、ピーマン、両面に片栗粉をまぶした鰻を揚げる。
- ④ ③をすぐに②に加え10分程漬けて完成♪