

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2018.10
 第56回
 担当:右手

第56回のテーマ「さんまを使った秋のレシピ」

10月に入り、様々な食材がおいしい季節になりました。
 今回は、漢字では秋刀魚と書く、秋が旬であるさんまに注目し
 さんまとたっぷりのきのこを使った、秋を感じられるレシピをご紹介します。

さんまとしめじとえのきの甘酢炒め

材料(2人分)

- | | | |
|------------------|--------------|-------|
| ・さんま 1尾 | ・酢 大さじ1 | } → A |
| ・えのき 1パック | ・砂糖 小さじ2 | |
| ・しめじ 1パック | ・しょうゆ 大さじ1 | |
| ・にんじん 小1/2本(40g) | ・水 大さじ1と1/2 | |
| ・サラダ油 小さじ1 | ・片栗粉 小さじ1 | |
| ・塩こしょう 適量 | ・かいわれ大根 お好みで | |
| ・片栗粉 適量 | | |



作り方

調理時間:約30分



栄養成分(1人分)

エネルギー:227kcal
 たんぱく質:12.2g
 脂質:15.2g
 炭水化物:12.6g
 食塩相当量:1.6g

●下準備：さんまは3枚におろしておく。

- ① えのきは長さを2等分にし、にんじんは干切りにする。
- ② さんまに塩こしょうを振って3等分に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ、弱めの中火にかける。
 ①のさんまを皮目から焼き、ひっくり返しながら両面をしっかりと焼く。
- ④ こんがり焼き色が付いたらキッチンペーパーを敷いた皿等に移す。
- ⑤ ③のフライパンにえのき、しめじ、にんじんを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑥ ③のさんまを⑤に加え、合わせておいたAの調味料も加えて弱火で炒める。
- ⑦ 調味料が全体にからまったら皿に盛り、かいわれ大根をのせて完成。

管理栄養士のワンポイントアドバイス

さんまにはカルシウムとビタミンDが多く含まれています。

カルシウムは骨を丈夫にしてくれて、ビタミンDはそのカルシウムの吸収を助けてくれます。成長期のお子さんや、骨粗鬆症になりやすい高齢の方に特にオススメな食材です！