

春を告げる魚「鰆

家旗にうれしい栄養がいっぽいん

鰆は岡山を代表する食材と言われています。「刺身」「しゃぶしゃぶ」などを始め、郷土料理の「ばら寿司」には欠かすことのできない、人気の高い魚です。

O PER S

ビタミン B2 が豊富

・ビタミン B2 は「エネルギー 代謝のビタミン」「皮膚や粘膜の ビタミン」と呼ばれています。脂 質を効率よくエネルギーに変えた り、肌荒れや口内炎を防ぎます。

DHA・EPA が豊富

DHA・EPA には頭の働きをよくして記憶力を向上させる作用や、コレステロール値を改善して、動脈硬化を予防する作用があります。成長期のお子様をはじめ、生活習慣病の予防に役立ちます。

カリウムが豊富

カリウムには塩分の排泄を促 し、血圧を下げる効果があります。 魚のたんぱく質自体にも同じ作用があ るので、二重の効果が期待できます。

さわらと春キャベツの

アクアハッソア さわらのうまみを引き出した イタリア風の蒸し煮です

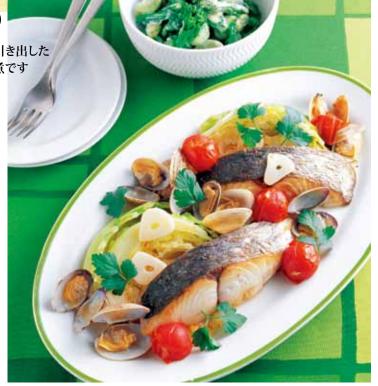
〈1 人分: 274kcal ● 塩分: 1.1g 〉

ተሳርተ	(4)	(JJ)

さわら4切れ	ミニトマト 10個
キャベツ¼個	白ワイン½ カップ
あさり(砂だししたもの) ······ 200 g	塩・こしょう各適量
にんにく(薄切り) 1 かけ分	オリーブ油大さじ2

作り方

- ●さわらは塩小さじ 1/5、こしょう少々をふって4~5分おき、水けを ふき取る。
- ②あさりは殻をこすりあわせて洗う。キャベツは芯を残して4等分の くし形切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1を強火で熱し、①の皮を下にして 並べ、両面に焼き色をつけて取り出す。
- ④フライパンをふき、残りのオリーブ油を中火で熱し、にんにくを炒める。香りが立ったらキャベツを並べ、両面に焼き色をつける。
- ⑤さわらを④に入れ、あさり、へたを取ったミニトマト、白ワインを加え、沸騰させてアルコール分を飛ばす。塩小さじ1/5、こしょう少々をふり、ふたをして弱火で7~8分蒸し煮にする。
- ⑥器に盛り、あればイタリアンパセリを添える。



調 理 村田 裕子 (料理研究家、栄養士)

撮 影………松島 均 スタイリング…大畑純子 構 成………野澤幸代



| HIグループ健康保険組合

〒 135-0061 東京都江東区豊洲 3-1-1 豊洲 IHI ビル内 TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872