

EPA、DHA がしっかりとれる！

ちやちやつと作る

魚のおかず

魚の油には、脳や血管の若さを保つのに欠かせない EPA、DHA などが豊富。
毎日1切れ(約80g)を目安に魚をとり入れて。
シンプルな調理法で
魚料理のレパートリーを増やしましょう。



青背魚の代表、アジは良質なたんぱく質とEPA、DHAが豊富。
抗酸化作用のあるトマトと組み合わせてさらに効力アップ。

アジのソテー 焼きトマトのせ

材料/2人分

アジの三枚おろし…2尾分(140g)
塩・こしょう……………各少量
小麦粉……………適量
トマト……………1個(150g)
塩・こしょう……………各少量
オリーブ油…小さじ2+小さじ1
バジル(せん切り)……………2~3枚

1人分(162kcal) 食塩相当量0.6g

作り方

1 アジは塩とこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
2 トマトは1cm厚さの半月切りにする。
3 フライパンにオリーブ油小さじ2を熱して1を入れ、両面をこんがり焼いて器に盛る。

4 フライパンをキッチンペーパーなどでふき、オリーブ油小さじ1を熱してトマトを両面焼き、軽く焦げ目がついたら塩とこしょうをふる。
5 4を3の上にのせ、バジルをあしらう。



脂がのったハマチに中国風の甘辛だれをしっかりとからめて焼くだけ。

ハマチの甜麵醬焼き

材料/2人分

ハマチ…………… 2切れ(160g)

a [ねぎのみじん切り …… 大きじ1
てんめんじやん
甜麵醬・しょうゆ・酒・ごま油
…………… 各小さじ1

もやし(ひげ根を除く) …… 100g

青梗菜…………… 1株(100g)

b [塩・サラダ油…………… 各少量

1人分(247kcal) 食塩相当量0.9g

作り方

1 パットにaを合わせ混ぜ、ハマチを加えてからめ、10分ほどおく。

2 青梗菜は軸は縦に細切りにし、葉はざくざくと切る。

3 グリルまたはフライパンを中火で熱して1を並べ入れ、途中で裏返ししながら計4～5分焼く。

4 沸騰した湯にbを加え、もやしと2の軸を入れて1分ほどゆで、2の葉を加えてさっとゆでて、湯をきる。

5 器に4を敷き、3をのせる。

低脂肪、高たんぱく質のサワラを野菜と重ねて電子レンジにかけるだけ。

サワラのレンジ蒸し

材料/2人分

[サワラ…………… 2切れ(160g)

塩・こしょう…………… 各少量

にんじん4cm(50g) ねぎ8cm(15g)

しいたけ…………… 2枚(30g)

しょうが(せん切り)…………… ½かけ

酒…………… 大きじ1

[しょうゆ小さじ2 からし… 少量

1人分(165kcal) 食塩相当量1.5g

作り方

1 サワラは皮目に切り目を1本入れ、塩とこしょうをふる。

2 にんじんとねぎは4cm長さのせん切りにし、しいたけは薄切りにする。

3 耐熱皿に2としょうがを敷き、1をのせる。酒をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、とり出してそのまま2～3分蒸らす。器に盛り、からししょうゆを添える。





簡単刺身 レパートリー

下ごしらえのいらぬ刺身は忙しいときにも便利。
魚の油も逃がさずとることが出来ます。
いつもの刺身+αで作る簡単アレンジおかずです。

脂が のったサーモンにゆずこしょうのキリッとした辛味と
香りをきかせてさっぱりいただきます。

サーモンのゆずこしょうドレッシングがけ

材料/2人分

サーモンの刺身 …………… 150g

a

ゆずこしょう……………	小さじ½
レモン果汁……………	小さじ2
しょうゆ……………	小さじ1
オリーブ油……………	大さじ1

好みのスプラウト…………… 40g

ミニトマト…………… 5個

1人分3.2点(248kcal) 食塩相当量0.8g

作り方

1 ボールにaを合わせ混ぜ、ゆずこしょうドレッシングを作る。

2 トマトはへたを除き、半分に切る。

3 器にスプラウトを敷いて**2**とサーモンを並べ、**1**をかける。



スプラウトってなに？

発芽直後の植物の新芽のことで、発芽野菜のことです。発芽直後なので親野菜より栄養や酵素をたっぷり含んでいます。豆苗・かいわれ大根・ブロッコリースプラウト・マスタードスプラウトなど代表、

魚の油を逃がさない 食べ方がおすすめ

EPA、DHAを効率よくとるためには、魚の油を逃がさない調理法が最適。魚の油の損失が最も少ないのが、刺身など生で食べること。焼いた場合や揚げた場合では、ある程度の油は損失してしまいます。加熱調理する場合は、焼き汁や煮汁にもEPA、DHAがとけ出ているので汁ごととるようにしたり、小麦粉やパン粉を表面にまぶして魚の油を閉じ込めておくのも一手。

イワシの缶詰めを使うことで、ハンバーグがしっとりとした食感に。
歯の弱い人にもおすすめです。

イワシ缶バーグ

材料/2人分

- イワシ缶詰(しょうゆ味)
..... 1缶(70g)
- 玉ねぎ.....¼個(50g)
- パン粉.....¼カップ
- 塩・こしょう.....各少量
- サラダ油.....大さじ1
- じゃが芋(皮をむく) ... 1個(80g)
- 塩.....少量
- キャベツ(せん切り)
.....大1枚(100g)
- a トマトケチャップ・中濃ソース
.....各大さじ1

1人分(221kcal) 食塩相当量1.7g

作り方

- 1 イワシ缶は缶汁をきってほぐす。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 じゃが芋は6つ割りにし、塩を加えた水に入れてゆでて、竹串を刺してすっと通るぐらいになったら湯を捨て、弱火にして水けをとばす。
- 4 ボールに1、2、パン粉、塩、こしょうを入れて混ぜ、小判形に整える。
- 5 フライパンにサラダ油を熱して4を入れ、両面を焼いて火を通す。
- 6 5を器に盛って混ぜ合わせたaをかけ、3とキャベツを添える。

常備できて栄養価も高い！

魚の缶詰で本格おかず

魚の缶詰は常備しておけばいつでも使えて、いざというときにも重宝。そのうえ、脂がのった時期の魚を使っているのだから、生の魚に劣らず栄養も豊富。手をかけずに本格おかずがで上がります。



缶汁には栄養もうま味もたっぷり。
煮汁ごと食べて魚の油を逃しません。

サバ缶のトマト煮

材料／2人分

サバ水煮缶詰…………… 1缶(180g)
トマト水煮缶詰(つぶす)
…………… ½缶(200g)
玉ねぎ(薄切り) ……¼個(50g)
しめじ類(石づきを除いてほぐす)
…………… 1パック(80g)
にんにく(みじん切り) …… 1かけ
オリーブ油……………大さじ1
トマトケチャップ……………大さじ2
塩・こしょう……………各少量
パセリのみじん切り……………少量

1人分(217kcal) 食塩相当量1.6g

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが色づいてきたら、玉ねぎ、しめじを加えてしんなりとなるまでいためる。
- 2 トマト缶、ケチャップを加え混ぜ、全体がなじんだらサバ缶を缶汁ごと加え、弱火で5分ほど煮、塩とこしょうで味をととのえる。
- 3 器に盛り、パセリをふる。

調理済みだからさっと焼くだけ。
さわやかな梅じそ風味がアクセント。

イワシ缶の梅じそ風味春巻き

材料／2人分

イワシ缶詰(みそ煮)…… 1缶(100g)
春巻きの皮(十字に4等分する) 1枚
梅干し…………… 2個(12g)
青じそ…………… 4枚
サラダ油…………… 小さじ2
1人分(181kcal) 食塩相当量1.8g

作り方

- 1 イワシ缶は缶汁をきってほぐす。
- 2 梅干しは種を除き、果肉をたたく。
- 3 春巻きの皮1切れにしそ1枚をのせ、**2**を塗って**1**を¼量のせて包む。計4個作る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して**3**を入れ、両面をカリッとなるまで焼く。

