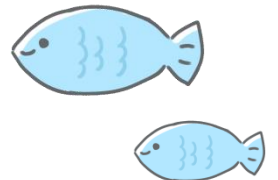


ぶりの栄養

ぶりはアジ科の回遊魚で成長すると名前が変わるため、縁起がよい出世魚として食べられてきました。

ぶりを食べると…

ぶりの脂質に含まれるDHA、EPA (IPA)は脳を活性化させる、動脈硬化を予防するなどの効果が期待できます。



DHAの効果

DHAは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らすなどして血液をサラサラに保つほか、脳の働きをよくする効果があります。

魚に含まれるDHAは、人の脳や神経の発育・機能を維持するのに大切な役割を果たします。

おまけ

ぶりはビタミンDが豊富でカルシウムやリンの吸収を助けて骨を造り、維持するように促す働きをします。



成長期の子どもにはもちろん、骨粗しょう症の予防にもなります。

参考資料 [子どもと女性におすすめ、ぶりの栄養！ | 一般財団法人 日本educe食育総合研究所 \(educe-shokuiku.jp\)](http://www.educe-shokuiku.jp)



5月のレシピ(1人前)

- ◎ごはん
- ◎ぶりの照り焼き
- ◎春キャベツの炒め物
- ◎味噌汁
- ◎果物

一人前あたり

エネルギー：535 kcal
 たんぱく質：23.4g
 脂質：16.5g
 炭水化物：71g
 食塩相当量：2.3g



ぶりの照り焼き



【材料】

• ぶり	60g	} A
• みりん	5g	
• 醤油	2g	
• 砂糖	2g	
• 酒	1.5g	
• サラダ油	1g	
• 大葉	1枚	
• トマト	20g	

【作り方】

- ① ぶりに醤油を振っておく。
- ② フライパンに油を入れ熱し、中火で3~4分焼く。
焼き面から5mm程度まで色が変わったら裏返して同様に焼く。
- ③ ぶりに火が通ったら油をふき取り、合わせたAを入れる。
- ④ 煮立ったらフライパンを時々ゆすりながら照りがつくまで中火で煮絡める。
- ⑤ お皿に大葉、トマト、魚を盛り付けて完成。

春キャベツの炒め物

【材料】

- ・春キャベツ 60g
- ・卵 25g
- ・人参 20g
- ・ほんだし 0.3g
- ・醤油 2g
- ・胡椒 0.05g
- ・ごま油 1g

【作り方】

- キャベツは一口大の角切り、
- ① 人参は4cmの短冊にする。
卵をとき本だしを入れておく。
 - ② フライパンにごま油を入れ熱し、
キャベツと人参を炒める。
キャベツがしんなりしたら卵を加え炒める。
 - ③ 卵に火が通ったら醤油と胡椒で
味を整えて完成。



豆知識

春キャベツと冬キャベツの違いについて

～春キャベツ～

全体は丸い球形で内部は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるいです。葉はやわらかめで、みずみずしくサラダなど、生食に適しています。

～冬キャベツ～

全体の形は扁平で、内部は白く、葉はかたく巻かれています。葉1枚1枚がしっかりしており、かためで加熱しても煮崩れしにくいです。



味噌汁

【材料】

- ・水 150ml
- ・味噌 8g
- ・ほんだし 0.5g
- ・玉ねぎ 20g
- ・わかめ 0.5g



【作り方】

- ① わかめを戻しておく。3mm程度に切った玉ねぎを茹でる。
- ② 水を沸騰させ、だしと味噌を溶かし、わかめと玉ねぎを入れる。