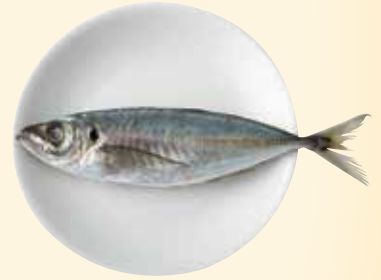


あじのソテー フレッシュ トマトソース添え

「あじ」

アジは暖流によって日本の周囲を回遊し、漁場を変えつつ季節を問わずに獲れる魚。旬は初夏で、7月ごろまでが美味しい時季です。栄養面では、良質なタンパク質とともに不飽和脂肪酸のDHAやEPA



を多く含み、血中の中性脂肪の低下や血栓の生成を防ぐ働きがあります。アミノ酸の一種のタウリンも豊富で、肝臓の機能を高めたり血中コレステロールの分解を促す効果も期待できます。

●作り方

- 1 なすを縦4等分に切る。ズッキーニを輪切りにする。ミニトマトを縦4等分に切る。
- 2 ボウルにミニトマトを入れてフォークの背で軽くつぶし、Aの材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- 3 あじに軽く塩・こしょうをし、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、3のあじを入れて2分ほど焼いたら裏返し、なすとズッキーニを加える。
- 5 全体に火が通ったら、あじ、野菜を器に盛り付け、2のソースを添える。

●材料 (2人分)

なす	1本 (100g)
ズッキーニ	1/3本 (40g)
ミニトマト	6個 (90g)
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
A バジル (粉)	少々
酢	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
あじ (3枚おろし)	2尾分
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2

1人分

エネルギー
176
kcal

塩
1.2
g

もうひと皿 ひじきと枝豆のサラダ

豆類は、血中コレステロールを下げる効果がある水溶性食物繊維を多く含みます。コレステロール値 (LDL) や中性脂肪値が気になる人におすすめの一品です。

●材料 (2人分)

乾燥ひじき	5g	A	梅干し	1個 (10g)
枝豆 (さや入り・ゆでたもの)	50g (正味 25g)		砂糖	小さじ1
にんじん			1/5本 (30g)	酢
			ごま油	小さじ1

●作り方

- 〈下準備〉乾燥ひじきは水で戻して洗い、ザルに上げて水切りしておく。
- 1 枝豆をさやから取り出す。にんじんを千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたいてペースト状にする。
 - 2 ボウルにAの材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせる。
 - 3 2のボウルの中に、水気をよく切ったひじき、枝豆、にんじんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



1人分

エネルギー
67
kcal

塩
0.5
g

料理制作/柴田真希 (管理栄養士)
スタイリング/佐藤絵理 撮影/花田真知子