

春のレシピ

季節の食材を使って
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

春の初カツオは秋の戻りカツオよりもさっぱりとしてヘルシーです！

カツオのごま焼き



🍴材料 (2人分)

- カツオ・・・・・・・・・・1本
(刺身用、たたき用どちらでもOK)
片栗粉・・・・・・・・・・適量
卵・・・・・・・・・・1個
いりごま・・・・・・・・・・大さじ2〜3
A [ポン酢・・・・・・・・・・大さじ3
 みりん・・・・・・・・・・大さじ1
 にんにく(チューブ)・・・・お好み
新玉ねぎ・・・・・・・・・・50g
ベビーリーフ・・・・・・・・・・1パック

1人分
237kcal

カルシウム
127mg

タンパク質
31.6g

春の食材
鰹、新玉ねぎ

🍴作り方

- 1.Aの材料を鍋に入れひと煮立ちさせ、冷ましておく
- 2.玉ねぎは薄くスライスし、さっと水につけ、水気を切っておく
- 3.カツオに片栗粉を振りかけ、溶き卵にくぐらせ、まわりにごまをつける
- 4.少量のごま油を熱したフライパンで、片面30秒程ずつ焼き、全面をさっと焼く
粗熱が取れたら、食べやすい厚さに切る
- 5.皿にベビーリーフを盛り付け、その上にカツオをのせ、玉ねぎをのせる
1のソースは上からかけても◎、食べるときにカツオにつけても◎

カツオの栄養素

カツオは旬の時期が2回あり、春は初カツオ、秋は戻りカツオと呼ばれます。初カツオは脂があまりのっていないのでたたきなどに、戻りカツオは脂がのっているため刺身などがおすすめです。春も秋も含まれる栄養素は基本的にはあまり変わりはありません。脂ののりが変わるので、脂質の含有量が大きく変わるくらいです。カツオには、脳に必要な栄養素であるDHA、血液をサラサラにする働きのあるEPA、貧血予防の働きのあるビタミンB12、カルシウムを骨に取り込む働きのあるビタミンDなどが含まれています。



なかにし整形外科
NAKANISHI orthopedic clinic