

# 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

## 鯖にはビタミンDやDHA・EPAなどが含まれています 鯖の菜種焼き



### 材料(2人分)

鯖・・・・・・・・・・2切れ  
酒・・・・・・・・・・小さじ1  
卵・・・・・・・・・・1個  
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1  
なばな(菜の花)・・40g  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2  
塩・・・・・・・・・・少々

\* なばなが手に入らない時は、  
ブロッコリーに変更しても良いですよ

1人分  
234kcal

カルシウム  
43mg

タンパク質  
20.1g

春の食材  
鯖、なばな

### 作り方

1. 鯖は酒をかけておく
2. 卵はゆで卵にし、フォークなどでつぶし、マヨネーズ、砂糖、塩を加え混ぜる
3. なばなは電子レンジ600wで1分加熱し、少量を刻み2に加えて混ぜる
4. 3の残りのなばなには添えに使用する(味付けは好みでOK)
5. 鯖をトースターで焼き、焼けてから上に3を乗せ、少し焼き目がつくまでさらに焼く

### 鯖の栄養素

鯖は産卵のために晩春から初夏にかけて瀬戸内海に集まるので、関西地方は春が旬となっています。  
含まれる栄養素としては、脳を活性化させる働きのあるDHA、血液をサラサラ効果の働きのあるEPA、タンパク質、カルシウムの吸収を促進する働きのあるビタミンDなどがあります。  
関東では脂ののった冬の時期が旬となり、好まれているようです。  
鯖は塩焼きや西京焼きなどもおすすめです。

### 菜種焼きとは・・・

卵の黄身を用いた焼き物のひとつで卵の黄身を菜の花に見立てた料理。魚だけでなく、お肉でもおいしくできます。

今回のレシピでは簡単にお子様でも食べやすいようにゆで卵とマヨネーズで味付けしました。  
鯖のかわりに鮭で作っても◎