

季節の食材を使って病気を予防しよう！！

～高血圧症を防ごう～

魚の焼き南蛮

材料（1人分）

- ・ あじ 1切れ（80g）
- ・ 濃口しょうゆ 8g 小さじ1杯弱
- ・ 砂糖 3g 小さじ1杯
- ・ 酢 6g 小さじ1杯弱
- ・ だし 6g 小さじ1杯弱
- ・ たまねぎ 20g
- ・ にんじん 5g
- ・ ピーマン 5g

付け合せ

- ・ サニーレタス 2枚程度（10g）



作り方

- ① 鍋に調味料を合わせ、ひと煮たちさせ、冷ましておきます。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにし、①に漬けます。
- ③ サニーレタスは、適当な大きさにちぎります。
- ④ 魚はグリルでこんがり焼き、熱いまま①に漬けて味をなじませます。
- ⑤ サニーレタスをしいたお皿に、魚を盛り付けて、できあがり。

栄養量（1人分）

エネルギー	126kcal
塩分	1.4g
カリウム	381mg
食物繊維	0.5g

ひとこと

高血圧症を予防するには、塩分を減らし、食事のバランス（主食・主菜・副菜をそろえる）に気をつけることが大切です。

今回ご紹介する焼き南蛮は、揚げて作る調理法よりも、手間がかからず低カロリーです。また、野菜には塩分と一緒に体外へ排泄されるカリウムが多く含まれています。カリウムが多く含まれるものには、野菜類のほかに、海草・いも・果物類がありますが、いも・果物類はカロリーが高いため、一日一回程度にするとよいでしょう。