



栄養科だより



第13号 2020年10月発行

肌寒い日が多くなり、いよいよ冬の季節が近づいてきましたね。
今回は、冬が旬の食材の「^{たら}鱧」「^{みずな}水菜」についてご紹介します。

★^{たら}鱧について



漢字で「^{たら}鱧」と書くように冬を代表する魚です。お腹いっぱい食べることを^{たらふく}鱧腹
食べると言いますが、成魚の鱧は、カニやエビ、イカ、カレイなど何でも食べて
しまうほど大食いなことが由来とされています。

★鱧の栄養価

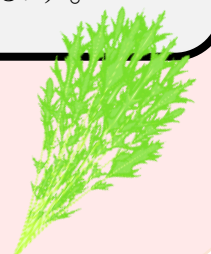
鱧は低脂肪でヘルシーなタンパク源です。脂肪は100g中に0.2g程度しか含ま
れず、魚の中でもかなり少ない食材です。そのため消化もよく高齢者の方や、
脂肪分の摂取量が気になる方にもお勧めです。

★水菜（京菜）について

水菜は京菜とも呼ばれ、元々は京都の伝統野菜でした。冬から早春に旬を迎え
る野菜で、野菜が不足しがちな冬でも収穫できるとあって 関西では古くから
親しまれてきました。

★水菜の栄養価

水菜はビタミン、ミネラルともに含有量の高い野菜となっています。
ビタミンCがレモンの約半分の量が含まれ、抗酸化作用の働きで、風邪の予防
や疲労 回復に効果があります。
カルシウムも牛乳の約2倍も含まれ、骨の健康維持に効果を発揮します。



↓↓↓★メニュー紹介★↓↓↓



★鱈の和風野菜あんかけ★

★分量(1人分の分量)

・鱈切り身	80 g	・醤油	5.0 g
・酒	適量	・塩	1.0 g
・水菜	20 g	・かつおだし	適量
・人参	20 g	・水溶き片栗粉	適量
・しいたけ	20 g		

★作り方

- ① 人参、しいたけは千切りにし、水菜は同じくらいの長さに切る。
- ② 鱈の切り身に酒をふり、蒸気の上上がった蒸し器に入れ10分強火で蒸す。
- ③ 鍋にだし汁、醤油、塩、野菜を加え一煮立ちさせる。水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。
- ④ 器に鱈を盛り、その上にたっぷりの野菜あんかけをかけて完成です。

★栄養価(1人分)

エネルギー量	: 103 kcal
タンパク質	: 16.1 g
脂質	: 0.5 g
炭水化物	: 9.0 g
食塩	: 2.0 g

★ここがポイント

だしをよく効かせることで少ない塩分でも風味が良い満足のいく料理に仕上げることができます。



栄養管理科 大石 光秀