

# 栄養科だより

第20号 2021年12月発行

今回は当院で実際に提供されている栄養管理科オススメ♪  
「魚の揚げおろし煮」を紹介します。  
次のページでは旬のぶりを使ってレシピを紹介していきます😊



## 魚の揚げおろし煮ってどんな料理？

当院の「魚の揚げおろし煮」はかれいを  
使用します。  
油で揚げたかれいに、煮立てた調味料と大根  
おろしをかけた1品。寒い冬にぴったり！  
温かく食べられる料理です。



## ぶりの栄養は？



### ★EPA (エイコサペンタエン酸)、DHA (ドコサヘキサエン酸)

どちらも魚油に多く含まれる n-3 系脂肪酸の一種。

どうみやくこうか ししつじょうしょう にんちしょう  
動脈硬化、脂質異常症、認知症等の予防や改善によいとされる。

### ★ビタミン B1

糖質のエネルギー産生にかかわるほこうそ補酵素で、不足すると神経系に  
異常をきたす。

### ★ビタミン B2

エネルギー代謝に関わる補酵素の働きやせいちょうそくしん成長促進、ひふ皮膚や粘膜の  
保護といった働きがある。

### ★セレン

こうさんかさよう  
抗酸化作用があり、動脈硬化の予防などに期待ができる。

## ～ぶりの揚げおろし煮～



### ～材料 (2人分)～

- ・ぶり 2切れ (約120g)
- ・塩 少々
- A
  - ・片栗粉 小さじ2
  - ・小麦粉 小さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・大根 100g
- B
  - ・醤油 小さじ2
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・酒 小さじ1
  - ・水 100g

### ～作り方～

- ① ぶりは食べやすい大きさに切り塩をふって5分程度置き、余分な水気をペーパーで拭き取る。
- ② 大根は皮をむき、すりおろす。
- ③ Aを①のぶりにまぶし、170度に熱した油で約5分揚げる。
- ④ B、③、大根おろしを鍋に入れて一煮立ちさせる。
- ⑤ 皿に盛り付けたら完成。

### ～アドバイス～

- ・EPAやDHA、水溶性のビタミンなどは水に溶けやすいためおろしだれも一緒に食べることで逃さず栄養素を摂取できます。
- ・揚げ物はちょっと・・・という方は、焼いたぶりを使用しましょう。カロリーが気になる方にもオススメです。
- ・醤油の代わりにぽん酢を使用すると塩分が約半分になります。

### ～ぶりの揚げおろし煮 栄養価 (1人分)～

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
210 kcal	14.0 g	12.5 g	10.0 g	1.1 g



調味料や大根おろしを煮る工程は電子レンジを使えばさらに簡単に作ることができます。

<参考文献>

- ・国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報
- ・栄養の教科書 新星出版