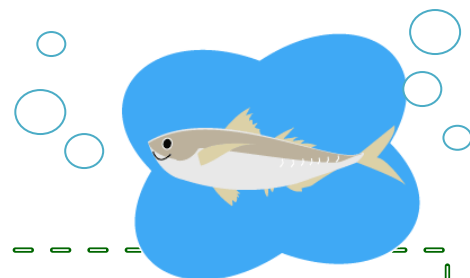


5月 旬の食材 あじ



「あじ」の旬は5月～7月です。

あじの脂質には、不飽和脂肪酸の「DHA」が豊富に含まれ、脳の活性化や記憶力によいとされています。また、イライラを抑制し集中力を高めるビタミンB1も含まれます。

DHAは酸化しやすいので、抗酸化作用をもつビタミンCと同時に摂取することをおすすめします。

あじを使ったレシピ

焼きあじのかきたまスープ

お汁物に入れると、臭みも気にならず、あじの出汁がでます。
ビタミンCが豊富なパプリカとDHA豊富な青魚「あじ」を合わせることでDHAの効果アップ！



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	101	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	7.4	ビタミンA(μgRE)	44
脂質(g)	6.4	ビタミンB1(mg)	0.31
ナトリウム(mg)	87	ビタミンB2(mg)	0.19
カルシウム(mg)	62	ビタミンC(mg)	18
鉄(mg)	0.6	食物繊維(g)	0.4
マグネシウム(mg)	20	食塩相当量(g)	0.3

材料（1人分）

- あじの焼きほぐし身(15g)
- たまねぎ(10g)
- 赤パプリカ(10g)
- 中華スープ(180g)
- 酒(3g)
- 片栗粉(1g)
- 卵(20g)
- 塩・こしょう(少々)
- ごま油(1g)
- 青ねぎ(2g)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ① たまねぎは薄切り、パプリカは千切りにする。
- ② 鍋に中華スープ、酒を入れ、たまねぎ・パプリカが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 焼きほぐし身を加え、水溶き片栗粉でゆるくまとめる。
- ④ 溶き卵を流し入れる。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえ、ごま油を落とす。
- ⑥ 小口切りにした青ねぎを散らす。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

