

管理栄養士のワンポイントクッキング♪



みなさん、こんにちは！
管理栄養士の小柳と申します。
今回は、免疫力アップにおすすめなメニューを
ご紹介したいと思います♪
季節柄、免疫が落ちやすくなるこの時期に、
食事の面からぜひ体調管理をしていきましょう！

たんぱく質と香味野菜で体調管理をサポート！

魚のねぎ塩焼き

材料(2人分)

- ・カラスカレイ 60g x 2切れ
(その他白身魚代用可)
- ・酒 2g(小さじ1/2弱)
- ・塩 ひとつまみ
- ・植物油 2g(小さじ1/2弱)
- ・ごま油 2g(小さじ1/2弱)
- 根深葱 20g
- 小葱 4g
- レモン果汁 4g(小さじ1弱)
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 2g(小さじ1/2強)
- 白こしょう 少々
- すりごま(白) ひとつまみ



栄養成分(1人分)

エネルギー：105kcal
たんぱく質：12.5g
脂質：3.1g
炭水化物：6.2g
食塩相当量：0.7g

作り方

- ①酒で臭み取りをした白身魚に、塩で下味をつける。
- ②植物油をひいたフライパンで①を焼き、皿に盛りつける。
- ③根深葱はみじん切り、小葱は小口切りにする。
- ④フライパンにごま油をひき、○の材料を入れ加熱し、火が通ったら②にかけて完成！

ワンポイントアドバイス♪

- ・ねぎに含まれるアリシンという成分には血行を促し、体を温める働きが期待できます！
- ・魚は蒸すことで油を使わずにヘルシーに作ることもできます！
- ・魚を肉に変えるアレンジも可能です！

