



焼き鯖と春雨の酢の物

【1人前】 エネルギー609kcal タンパク質29.4g 脂質15.0g

材料・1人分

●ごはん…………… 160g

焼き鯖

●鯖…………… 80g
●大根おろし…………… 15g

冷奴

●絹豆腐…………… 150g
●青ねぎ…………… 5g
●みょうが…………… 5g
●かつおぶし…………… 少々

春雨の酢の物

●茹春雨…………… 90g
●胡瓜…………… 50g
●きくらげ…………… 少々
●砂糖…………… 4g
●酢…………… 9g
●塩…………… 0.3g

フルーツ

●びわ…………… 2個

- 鯖をグリルで焼く。出来上がりに大根卸しを添える。
- 春雨をさっと茹で水きりする。胡瓜は千切りにし、きくらげは水で30分くらいつけもどし、湯を通し、千切りにして調味料と合わせる。

アドバイス

鯖・アジ・サンマなど通称青魚と呼ばれている魚には、DHA・EPA（多様な生理機能をもつ脂肪酸）が含まれています。しかし、エネルギーが高いため1回の食事に1切れ程度の大きさにしておきましょう。