



焼魚と茶碗蒸し

【1人前】 エネルギー596kcal タンパク質28.3g 脂質18.1g

材料・1人分

栗おこわ(160g)

- 栗…………… 16g
- もち米…………… 26g
- 精白米…………… 44g

焼魚

- さんま開き…………… 1尾

茶碗むし

- 卵…………… 30g
- エビ…………… 15g
- 生しいたけ…………… 小1枚
- かまぼこ…………… 薄切り1枚
- みつば…………… 3g
- だし汁…………… 90g
- しょうゆ…………… 1g
- 塩…………… 0.8g

ごまあえ

- ほうれん草…………… 80g
- 白ゴマ…………… 少々
- しょうゆ…………… 4g

フルーツ

- 巨峰…………… 80g

1. さんまの開きをグリル又はフライパンで焼く。
2. 具を器に入れ、卵、だし汁、塩、しょうゆを合わせたものを注ぎ入れ、蒸し器で中火15分程蒸す。

アドバイス

サンマなどの青魚には、障害された肝臓では合成されにくくなる脂肪酸が多く含まれています。青魚でなくても魚料理は、1週間に3回程度を目安にメニューにとり入れましょう。