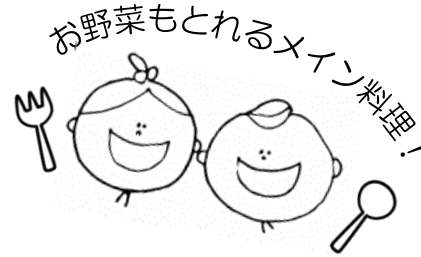


おうちで過ごす日の一品に♪

かんたん！ヘルシー！

白身魚の野菜甘酢あんかけ



【材 料】（4 人分）

エネルギー：146kcal 食塩相当量：1.0g

白身魚	4 切れ	* 野菜甘酢あん *	
(切り身、生)		長ネギ	40 g
おろししょうが	小さじ 1	にんじん	40 g
酒	大さじ 1/2	もやし	60 g
片栗粉	適量	キャベツ	80 g
油	適量	ブロッコリー	80 g

このお料理にはこんなお魚がいます！

カレイ・タラ・タイ・サワラなど



水	200ml
中華顆粒だし	小さじ 1・1/3
しょうゆ	小さじ 1・1/3
砂糖	小さじ 2・2/3
酢	大さじ 1
水溶き片栗粉	適量

【つくり方】

- ① 魚の切り身はおろししょうが、酒で下味をつける。
- ② 野菜甘酢あんの準備をする。
 - ・長ねぎ …斜め薄切り
 - ・にんじん …皮をむいて千切り
 - ・キャベツ …千切り
 - ・ブロッコリー…子房に分ける
 - ・合わせ調味料 A をつくる。
- ③ ①の魚の水気をふいて、片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
- ④ 鍋に水、②の野菜ともやし、A を入れて火にかけて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 皿に、魚を盛りつけ、その上から⑤のあんをかける。



感染症にも負けない！健康なからだづくりのための食事

～しっかりたんぱく質！たっぷり野菜！～

免疫力を維持・強化するため、またお家で過ごす時間が増え「生活が不活発な状態」になることによるフレイル（虚弱）やロコモ（ロコモティブシンドローム；骨や筋肉等に障害が起こり、「立つ・歩く」等の機能が低下した状態）を予防するためには、体をつくり免疫力の土台となる栄養素“たんぱく質”をしっかり摂ることが大切です。白身魚は高たんぱく食材です。また低脂質のためカロリーが気になる方にもおすすめです☆

野菜たっぷりの甘酢あんをかけて食べることで、単品になりがちな魚料理にも手軽に小鉢 1 つ分（約 75g）の野菜がプラスできます！また、野菜のうま味が詰まった甘酢あんは、さっぱりとした白身魚と相性抜群です。薄味でもおいしく、どの年代の方でも食べやすい一品です。

※食事の基本は「1日3食の食事」と「主食・主菜・副菜が揃った食事」です。