

★適量たんぱく質レシピ

魚のカルパッチョ



(写真は4人分)

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
218 kcal	13.3g	15.7g	6.0g	1.0g

材料(1人分)

- かんぱち 60g たまねぎ 30g
- 黄ピーマン 5g プチトマト 30g
- 万能ねぎ 5g
- ドレッシング
- レモン汁 小さじ1 オリーブ油 大さじ1
- 塩・こしょう 少々 ※好みでゆずこしょうを加えて

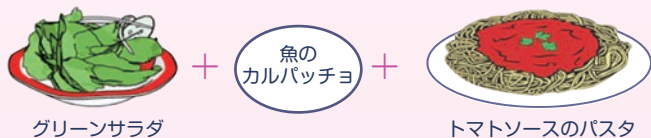
【作り方】

- 1 魚は薄く切る。野菜はスライス。
- 2 ドレッシングの材料を合わせる。
- 3 魚と野菜を色よく盛り合わせ、ドレッシングをかける。

《応用》

魚は、手に入る新鮮なものでできます。
比較的脂肪の少ない、あっさりした白身の魚などがあいます。
薬味野菜も家庭にあるもので応用してみてください。

※組み合わせ例



(参考レシピ：神津島 レストラン シエスタ)

三色天せいろ

材料(1人分)

- 生そば (あしたば・けしきり・そば)各 30g
- めんつゆ 100ml
- 天ぷら
- えび 50g(2尾) かぼちゃ 30g(1切れ)
- きのこ 20g あしたば 20g
- 揚げ衣(小麦粉 20g・卵 10g・冷水) 揚げ油
- 薬味 (長ネギ 10g・わさび)

【作り方】

- ① 麺はゆでて水にさらし、水を切る。
- ② 薬味を用意する。てんぷらを揚げる。
- ③ 器に盛り付ける (参考レシピ：神津島 まいとりい)



栄養成分は写真より
そばの量を3/4に減ら
して計算しています。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
639 kcal	24.8g	82.5g	23.4g	3.5g

♥ワンポイントアドバイス



たんぱく質は血管や筋肉などを作る大事な栄養素です。毎食とることを心がけましょう。

でも、からだに必要なたんぱく質は思っているより少ないものです。必要エネルギー量が少ない方は、たんぱく質源の1食の量は、脂肪の少ない部分で50gから70gが目安です。ところが脂肪の多い部位にすると半分位の量しか食べられません。

肉・魚・卵・豆腐などは良質のたんぱく質が豊富です。あまりたくさん食べられない、たんぱく質源だからこそ質のいいものを選んでおいしくいただきたいですね。

食品衛生メモ3

ストップ！肉の生食

- 鶏刺し、とりわさ、レバ刺しなど食肉を生で食べたことが原因の、カンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が都内で発生しています。
肉の生食は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌等による食中毒のリスクがあります。
- 特に子どもや高齢者などの食中毒に対する抵抗力の弱い方は、重篤な症状となるおそれが高いのでお肉を生で食べるのは控えましょう。

