



和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。市販のものもうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

良質な脂を美味しく摂る 秋の味覚さんま定食



エネルギー 580kcal / 塩分3.4g

さんまの脂は血液をサラサラにし、悪玉コレステロールを減らすDPAとEAPというものが含まれています。

秋の味覚であるさんま、美味しく調理して良質な脂を摂りましょう。

献立メニュー

- さんまの柚香焼き 菊花ラディッシュ
- 切り干し大根の煮物
- 小松菜と黄菊の和えもの 切りごまかけ
- かやく混ぜごはん
- えのき茸とあさつきのすまし汁

今月のPICK UP

PICK UP さんまの柚香焼き 菊花ラディッシュ

材料 (2人分)

さんま (3枚おろし): 100g	塩: 少々
しょうゆ: 小さじ1	酢: 小さじ1/2
みりん: 小さじ1	砂糖: 小さじ1/3
ゆず汁、ゆず皮*: ゆず1つ分	出汁: 小さじ1
ラディッシュ: 2個	

※ゆずを1つ用意して、ゆず汁とゆず皮を使いましょう。

作り方

- 1 さんまは1枚を3等分に切り、しょうゆ、みりん、ゆず汁を合わせて10分漬ける。
- 2 ①の汁気をきり、その汁をとっておく。
- 3 さんまをグリルで焼き、途中とっておいた漬け汁をつけながら両面を焼く。
- 4 付け合せのラディッシュは、底を切り離さないように縦横に細かい切り込みを入れる。塩、酢、砂糖、出汁を合わせた中に漬ける。
- 5 器に③で焼いたさんまを盛り、飾り切りにしたゆず皮のをせ、汁気をきった④を添える。



エネルギー 166kcal / 塩分0.7g

季節の
野菜図鑑

シソの葉



食欲増進に効果があり、殺菌作用があるので食中毒の予防にも。