



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。

脳と血管の老化を防ぐお魚定食



エネルギー 634kcal / 塩分3.0g

昔から魚をたくさん食べていた日本人。魚の脂には、不飽和脂肪酸であるDHA・EPAが多く含まれています。DHAは脳の成長・発達を助け、認知症の予防・改善に効果があるとされ、EPAは動脈硬化を防ぐといわれています。魚を意識して食べましょう。

献立メニュー

- ブリのショウガ照り焼き
- チンゲンサイのごま和え
- ひじきの煮物
- ごはん
- けんちん汁

今月のPICK UP

PICK UP

ブリのショウガ照り焼き



エネルギー 220kcal / 塩分0.9g

作り方

- 1 ブリはしょうゆ、みりん、ショウガ汁に30分程度漬けておく。
- 2 ブリの汁気をきり、その汁をとっておく。
- 3 フライパンに油を熱し、中火にしてブリを入れる。
- 4 フライパンを動かしながら焼き、焼き色がついたら裏返してふたをして焼く。
- 5 魚に火が通ったら②の漬け汁を加え、汁をからめる。
- 6 器に⑤を盛り、おろしダイコンを添える。

材料 (2人分)

- ブリ(切り身): 140g (2切れ)
- しょうゆ: 小さじ2
- みりん: 小さじ2
- ショウガ汁: 少々
- 油: 小さじ1
- おろしダイコン: 60g (ダイコン2.5cm程度)

季節の 野菜図鑑

ダイコン



消化促進や胃粘膜の修復に効く。
ダイコンのはちみつ漬けはのどの薬にもなる。