栄養科通信　５月号

５月５日は、暦の上では「立夏」ということで、夏に入っていきます。暖かい日や陽ざしの強い日も多くなります。

旬に獲れる鯵は小～中型で、脂ののりがよいです。

淡白な味わいから白身魚っぽく感じますが、実は鯵は青魚・赤身魚です。栄養価としても白身魚に近い位置付けではあるものの、DHA や EPA(IPA)などのオメガ３系脂肪酸も含まれています。

良質なタンパク源でもあるので栄養補給や体力をつけたい時にも役立ってくれます。ダイエット中のお食事にも適しています。

鯵のラビコットソースかけ

① 鯵は中骨をとって、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶしてサラダ油でキツネ色に焼く。

② 玉ねぎ、セロリ、ピーマンをみじん切りにし、トマトは皮と種をとりみじん切りする。

③ ボールにワインビネガー、フレンチマスタード、塩、こしょうを入れ、サラダ油を少しずつ加えながらドレッシングを作り、②を加える。

④ ①の鯵のソテーに③のソースをかける。

給食委員会
栄　養　科