



ピリツとおいしいさんまのしょうが煮

35分

分量

2人分

材料

さんま	2尾(300g)
★醤油	大さじ1.5(27g)
★みりん	大さじ2(36g)
★酒	大さじ2(15g)
★水	150ml
しょうが(薄切り)	20g
唐辛子(輪切り)	1本(0.5g)

作り方

- ① さんまの頭と尾を切り落とし、3等分にぶつ切りにして内臓を除き、全体をきれいに洗う。
- ② 鍋に★を入れ中火にかける。煮立ったらさんまと薄切りにしたしょうが、輪切りにした唐辛子を入れ、落し蓋をして弱火で15分煮る。
- ③ さんまに火が通ったら、余熱で味を染み込ませてできあがり。

栄養価 (1人分)

✿ 栄養メモ ✿

11.3 グラム
炭水化物

◆さんまを骨ごと切ると内臓を除きやすくなり、火も通りやすくなります◎

18.9 グラム
たんぱく質

さんまには良質な脂のDHA・EPAや、良質なたんぱく質、カルシウム、ビタミンDなどの栄養素が豊富！DHAは脳の活性化や維持に欠かせない栄養素で、EPAは血液をサラサラにし、DHAとの相乗効果で生活習慣病の予防に効果的と言われています◎

23.2 グラム
脂質

◆しょうがを加熱すると辛み成分であるショウガオールが生成され、胃腸の壁を刺激することで血管を広げて血流を良くする働きがあります。また、唐辛子に含まれるカプサイシンには新陳代謝を上げる働きがあり、血行を促進します。しょうがと唐辛子の相乗効果で、よりからだをあたためてくれるため、これからの寒い季節におすすめ◎

2.1 グラム
塩分



370

キロカロリー



きのこにんじんのきんぴら

10分

分量

2人分

材料

エリンギ	中2本(80g)
まいたけ	1/2パック(50g)
にんじん	1/2本(100g)
ごま油	大さじ1(12g)
★酒	大さじ1(15g)
★醤油	大さじ1(18g)
★砂糖	大さじ1/2(5g)
ごまや鷹の爪	お好みで

作り方

- ① エリンギは薄切りに、まいたけは一口大に、にんじんはピーラーで薄切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①を中火で炒める。
- ③ 全体に油が回りしんなりしたら★を加え、水気が無くなるまで炒めたらできあがり。

栄養価 (1人分)

✿ 栄養メモ ✿

11.3 グラム
炭水化物

◆エリンギやまいたけなどのきのこ類は不溶性食物繊維が豊富！

腸内で水分を吸収して便のカサを増やすことで、便秘の解消が期待できます◎

2.7 グラム
たんぱく質

◆きのこ類はビタミンDも豊富！カルシウムの吸収を促進する働きがあり、骨や歯の健康に欠かせない栄養素です。ビタミンDは脂溶性のため、油と一緒に摂ることで吸収率UP◎

6.3 グラム
脂質

◆きのこ類は冷凍してから加熱すると旨味が増すとされています！

食べやすい大きさに小分けにして冷凍しておくとそのまま使えるため便利です◎

1.4 グラム
塩分



108

キロカロリー