

# 生き生き元気に！たんぱく質

## たんぱく質の多い食材 vol.3

エスシーグループの  
管理栄養士が  
作成しました！

たんぱく質について  
もっと知りたい方は  
こちら！



### まぐろ



まぐろには、たんぱく質の他に不飽和脂肪酸であるDHAやEPA、鉄分も多く含まれています。日本で食べられるまぐろは主に5種類で、その中でもスーパーでよく見かけるまぐろはメバチマグロです。部位だけでなく、種類によっても含まれる栄養素の量が異なります。

#### 栄養素

##### 赤身



たんぱく質…25.4g/100g  
たんぱく質が最も多い部位。  
抗酸化作用のあるセレンが豊富。  
鉄やセレンは特に血合い部分に  
多く含まれています◎

##### トロ



たんぱく質…23.9g/100g  
動脈硬化や高血圧を予防し、  
LDLコレステロールを下げる  
といわれているEPA・DHAが豊富。

##### まぐろフレーク(ツナ)



たんぱく質…19.0g/100g  
油漬よりも水煮を選ぶことで、  
脂質が抑えられ、カロリーオフに！

#### たんぱく質点数

赤身(80g)  
トロ(80g)

3点

まぐろフレーク  
(80g)

2.5点

管理栄養士おすすめレシピ①

### まぐろフレークのなすボード

たんぱく質点数  
3.2点(1人前)



#### ◆材料(2人分)

まぐろフレーク(味付)	2缶(70g×2)
なす	2本(160g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ミニトマト	4個(60g)
マヨネーズ	大1(12g)
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適量

#### ◆栄養成分(1人分)

カロリー	228kcal
炭水化物	13.2g
たんぱく質	19.4g
脂質	11.5g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	2.0g

#### ◆作り方

- なすはヘタを切り落とし縦半分に切る。皮を3~4mm程残して中身をスプーンでくり抜く。くり抜いたものはざっくり刻む。
- 玉ねぎはみじん切りに、ミニトマトは粗みじん切りにする。
- ボウルに汁気の切ったまぐろフレークとくり抜いたなす、②、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
- ①(なすの皮部分)に③を詰める。耐熱皿にのせチーズをふりかけ、ラップをせず電子レンジ(600W)で5分加熱する。  
お好みでパセリをふりかけたらできあがり。



#### 栄養メモ

まぐろのビタミンDはチーズに多く含まれるカルシウムの吸収を手助けする働きがあります。



# まぐろとパプリカのカルパッチョ



## ◆材料(2人分)

まぐろ(刺身用)	160g
赤パプリカ	1個(100g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
★オリーブオイル	大1(12g)
★しょう油	大1(15g)
★レモン汁	小1(5g)
★はちみつ	小1(5g)
★おろしにんにく	2g
★こしょう	少々

## ◆栄養成分(1人分)

カロリー	186kcal
炭水化物	8.0g
たんぱく質	20.9g
脂質	7.0g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.2g



## 栄養メモ

赤パプリカにはたんぱく質の吸収を助けるビタミンB6やビタミンCが含まれているため、たんぱく質源のまぐろと相性抜群です◎



## ◆作り方

- ① まぐろを薄くそぎ切りにする。
- ② パプリカは1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにして、水に10分浸したら水気をふき取る。
- ③ ★を混ぜ合わせる。
- ④ お皿に半量の玉ねぎをしき、まぐろとパプリカ、残りの玉ねぎを盛りつける。
- ⑤ ②のたれをかけたらできあがり。

※はちみつを使用しているため、1歳未満のお子さまが召し上がるないようにご注意ください。

# まぐろのレバニラ風炒め



## ◆材料(2人分)

まぐろ	160g
もやし	1袋(200g)
にら	1束(100g)
ごま油	大1.5(18g)
片栗粉	大1(9g)
にんにく	5g
★酒	大1(15g)
★オイスター調味料	小2(12g)
★しょう油	小2(12g)
★砂糖	小1(3g)
★こしょう	少々

## ◆栄養成分(1人分)

カロリー	240kcal
炭水化物	12.4g
たんぱく質	23.1g
脂質	10.1g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	1.6g

## ◆作り方

- ① ★を混ぜ合わせておく。
- ② にらを5cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ まぐろを薄切りにし、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油大1を熱し、中火で③を焼く。火が通ったら一度取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに残りのごま油を入れ、にんにくを炒める。
- ⑥ にんにくの香りがしてきたら、もやしとにらを加えて炒める。
- ⑦ まぐろを戻し入れ、①を加えて炒めたらできあがり。

たんぱく質点数  
3.8点(1人前)

## 栄養メモ

まぐろに含まれるEPA・DHAは酸化しやすい栄養素ですが、にらに含まれるβカロテンやビタミンCによる抗酸化作用により、酸化を防ぎます◎

