

## 冬が旬の魚「ぶり」



今回は冬の寒い時期に美味しい「ぶり」についてです。  
ぶりに含まれているさまざまな栄養素についてご紹介します。

- ★DHA: 脳の神経細胞が活性され、老化抑制や認知症予防によいです。
- ★EPA: 中性脂肪を下げたり、血栓を防ぐ働きがあります。
- ★ビタミンB群: たんぱく質や脂質を効率よくエネルギーとして消費できます。
- ★タウリン: 肝機能強化に効率的で血中コレステロールや血圧を下げます。

生活習慣病が気になる人は**青背魚を1〜2日に1食**は取り入れましょう！

### ぶりの野菜甘酢あんかけ

【材料：2人分】

ぶり（切り身）	2切
食塩	少々
片栗粉	少々
しめじ	30g
れんこ	80g
にんじん	1/3本（40g）
ブロッコリー	1/4本（50g）
A：水	3/4カップ
A：砂糖	大さじ1
A：酢	大さじ1
A：しょうゆ	小さじ1
A：鶏ガラスープ（顆粒）	小さじ1
A：食塩	小さじ1/4
B：水	小さじ2
B：片栗粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1

#### 【作り方】

- ①ぶりに塩を全体にまぶし、30分程おきます。  
水で洗い流し、キッチンペーパーで水気を拭き取り、一口大に切って片栗粉を全体にまぶします。
- ②れんこん・にんじんは半月切り、しめじ・ブロッコリーは小房に分けます。  
（れんこんは酢水につけ、あくを抜きます）
- ③フライパンに油を熱し、①のぶりを両面焼き、②の食材を加えて炒めます。
- ④鍋にAを入れて、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、あんを作ります。
- ⑤器に③を盛り、④のあんをかけます。



## 【甘くない高栄養食品のご紹介】

最近ではスーパーでも沢山の種類の高栄養食品が置いてありますが、皆さんは食べたことはありますか？ 高栄養商品は**甘いもの**がすごく多いんです。

甘いものが好きな方は問題ないのですが、甘いのが苦手な方は辛いですね。今回ご紹介する**アイオールソフト**は、豆乳ベースの為甘さ控えめになっており、甘すぎるものが苦手な人でも食べやすい味になっています。

また専用ソース（別売り）が用意されており、色々な味を楽しめるのもポイントです。**リンゴ、ブルーベリー、みたらし、エスプレッソ、ピーナッツ味噌、黒蜜の6種類**の味から選ぶことができます。しかも**ソース1個で50kcal**を摂取することができます。甘い物が苦手な方は一度お試しください。

