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、夏に入ります。
暖かい日や陽ざしの強い日も多くなりますね。

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。

鯵の南蛮漬け

① 鯵は食べやすい大きさに切る。
② 玉ねぎは薄切り、人参ときゅうりは細切りにする。
③ ボールに砂糖、酢、醤油、赤唐辛子の小口切り、水を入れ、南蛮酢を作る。
④ 鯵に片栗粉を薄くまぶして揚げ、③のボールに入れて混ぜ合わせる。②の野菜も加えて混ぜ、野菜がしんなりするまで漬ける。

給食委員会
栄　養　科