

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

(広報いが市 平成 31 年 1 月合併号掲載)

ぶりのカルパッチョ ～和風サラダ風～



魚を食べてますます健康に



ぶりは不飽和脂肪酸である DHA ※1、EPA ※2 を豊富に含み、脳を活性化させたり、動脈硬化など生活習慣病の予防に効果があると言われています。日本人の成人男女の摂取目標量は 1 日 1g で、刺身にすると約 5 切れ分に当たります。また、ぶりの油は熱に弱い性質があるため、新鮮な刺身で食べるのがおすすめです。

※1 DHA (ドコサヘキサエン酸)

※2 EPA (エイコサペンタエン酸)

※献立の一例です。



ぶりの和風カルパッチョ

材料 (2人分)

ぶり	140 g
水菜	50g (1/2 株)
大根	20 g
長芋	20 g
ゆずの皮	少々
クルミ	少々
ミニトマト	2 個
薄口しょうゆ	大さじ 1
レモン汁	大さじ 1
A 練りわさび	適量
ゆず胡椒	2 g
オリーブ油	小さじ 1

1. ぶりは 5mm の厚さに切ります。
2. 水菜はざく切り、大根、長芋は細切りにします。
3. [A] を合わせておきます。
4. 器に水菜、大根、長芋、クルミ、ゆずの皮、ミニトマトを盛り、ぶりをトッピングし、[A] をかけます。

●栄養量 (1人分) : 熱量 226kcal、塩分 1.5g
1 日あたりの塩分摂取目標量は、男性 8g、女性 7g です。