

## 『秋刀魚』



秋刀魚には良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。また、悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにする働きがある不飽和脂肪酸のEPAやDHAが含まれているため、脳卒中や動脈硬化など生活習慣病の予防に期待できます。さらに、鉄・ビタミンB12・葉酸を多く含み、貧血を予防する働きがあり、若い女性にもぜひ食べていただきたい食品です。

## 『秋刀魚のイタリアンソテー』

秋刀魚は、塩焼きや刺身、炊き込みご飯など和食のイメージの強い魚ですが、トマト煮込みやパスタなど、実は洋食にもアレンジが効くお魚です。今回はバジルとニンニクの香りを効かせイタリアン風にしました。秋刀魚はうろこがなく、軟らかく煮込めば骨も内臓も丸ごと食べられるため、ぜひ色々なアレンジに使ってみてください。

### 【材料（2人分）】

- 秋刀魚・・・・・・・・1尾
- トマト・・・・・・・・1個
- にんにく・・・・・・・・1かけ
- 赤唐辛子・・・・・・・・1～2本
- 白ワイン・・・・・・・・大さじ1
- オリーブ油・・・・・・適量
- 塩こしょう・・・・・・少々
- バジル・・・・・・・・適量



### 【作り方】

- ① 秋刀魚は三枚卸しにする。トマトは輪切り、にんにくは薄切り、赤唐辛子は輪切りにし種を取る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと赤唐辛子を加え香りが出たら秋刀魚を皮目から焼く。
- ③ 塩こしょうで調味しこんがり焼けたらトマトを加え白ワインを回しかけ、フタして少し蒸し焼きする。最後にバジルを飾る。

エネルギー（1人分）：約242kcal    食塩：0.5g