

# 6月旬の食材 あじ



一年を通して大量に漁獲される重要な水産物で、漁獲可能量(TAC)が定められています。通年おいしいですが、脂がのるのは春から夏の間です。高たんぱく、低脂肪、低カロリーで、動脈硬化を予防するEPAや脳細胞の活性化に効果的なDHAが豊富です。また、アラニン、グリシン、グルタミン酸、イノシン酸などの旨み成分も多く含まれています。

## あじを使ったレシピ 冷汁

### 【宮崎県郷土料理】

焼いたあじをほぐし、焼き味噌をのばした汁に豆腐、きゅうり、青じそなどの薬味を入れてアツアツのご飯にかけて食べる夏の名物料理です。夏バテに効果的な一品です。



### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	305	亜鉛(mg)	1.8
たんぱく質(g)	12.6	ビタミンA(μgRE)	20
脂質(g)	7.6	ビタミンB1(mg)	0.13
ナトリウム(mg)	427	ビタミンB2(mg)	0.10
カルシウム(mg)	219	ビタミンC(mg)	4
鉄(mg)	2.4	食物繊維(g)	2.9
マグネシウム(mg)	79	食塩相当量(g)	1.1

### 材料 (1人分)

- [学校給食用カルシウム米 \(1g\)](#)
  - [ごま 各種 \(いりごま、8g\)](#)
  - あじの焼きほぐし身 (15g)
  - 木綿豆腐 (25g)
  - きゅうり (輪切り) (20g)
  - しその葉 (千切り) (1g)
  - みょうが (千切り) (3g)
  - 葉ねぎ (小口切り) (3g)
  - 白みそ (14g)
  - 出汁=昆布 (1g) +水 (100g)
- <飯>
- 精白米 (50g)
  - 水 (113g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

### つくり方

- ①下準備をする。
  - 木綿豆腐は軽く水切りをする。
  - 精白米とカルシウム米は普通に炊飯しておく。(※洗米後にカルシウム米を加えて炊く)
- ②出汁を火にかけ、あじの身を加えひと煮たちさせる。
- ③きゅうり・木綿豆腐をちぎって加える。
- ④白みそ・白ごまを加えひと煮たちさせる。
- ⑤お椀に盛り付け、みょうが、しその葉、葉ねぎをちらす。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

