

ペスカニラ

●とちぎの特産品●

にら

●出品者●

茂木町：竹内しん子さん



魚とにらを一緒に使うことで互いの臭みが取れておいしく食べられます

ペスカニラ

1人分の栄養価：エネルギー231kcal・たんぱく質16.9g・脂質11.5g・炭水化物14.1g・塩分1.2g・カルシウム59mg・鉄0.9mg

材 料(4人分)

白身魚	300g
にら	1/2束
食パン(耳なし6枚切り)	1枚
卵	1個
砂糖	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
レタス	30g
ミニトマト	4個
グレープフルーツ	1/4個
パセリ	少々

<作り方>

- ①白身魚は骨を取り除き、スプーンで身をこすり取る。
- ②にらはみじん切りにする。
- ③食パンは細かくちぎる。
- ④①②③と卵、砂糖、塩を木べらで粘りがでるまでよく混ぜる。(白身魚に含まれる塩分により、塩の量を調節する。)
- ⑤④をスプーンで一口大にすくって片栗粉をまぶし、180℃ぐらいに熱した油に入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥器にレタスをしき⑤を盛り、ミニトマト、グレープフルーツ、パセリを添える。

献立のヒント

○フランスパン ○白菜のコンソメスープ ○ヨーグルトサラダ

健康づくりアドバイス

昼食は選んで

昼食は外食することが多く成りがち。選び方がポイントになります。外食の選び方によっては、脂質のとり過ぎ、ビタミン、ミネラルなどの不足を招きます。

外食するときは

- できるだけ品数が多い定食を選ぼう。
- 栄養成分表示を参考にしよう。

市販弁当や惣菜、加工食品なども栄養成分表示を活用しましょう。どのような栄養成分がどれくらい入っているかという情報は、自分の健康状態にあった食事をする時の手助けになります。

例

<〇〇ラーメン>	
栄養成分表示	
1食(75g)当たり	
熱 量	336kcal
たんぱく質	8.0g
脂 質	14.8g
炭水化物	42.7g
ナトリウム	2.0g