

# 旬のさんまで血管を元気に♪ さんまの梅しそ巻



旬のさんまは  
DHA・EPAがたっぷり

出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」

カロリー(1人分)：369kcal 塩分(1人分)：1.9g

今月のメニューは、血栓の生成を抑制し、血流をスムーズにする効果のあるDHAやEPAを豊富に含むさんまを使用。疲労回復効果のある梅干し&免疫力アップ効果のある大葉も◎。体内の健康にも気を付けましょう。

協会けんぽのメルマガで、みなさまの健康UPに役立つ情報をお届けします。パソコン・スマートフォンのメールアドレスをお持ちの方なら、どなたでも無料でご利用いただけます。情報ステーションと併せてご利用ください。

協会けんぽ  
メルマガ配信中です!

協会けんぽ福島メルマガ



材料(2人分)	
さんま(3枚おろし) …… 2尾(4枚)	サラダ油 …… 大さじ1
大葉(青しそ) …… 5枚	<付け合わせ>
梅干(種を除く) …… 大1個(14g)	なす …… 2本(140g)
※チューブでも可	ししとう …… 4本(20g)
かつお節 …… 小パック1袋(2g)	めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
みりん …… 小さじ1	大根 …… 150g
片栗粉 …… 大さじ1	ポン酢 …… お好みで

## つくりかた

- 大葉は4枚を縦半分切り、残りの1枚はみじん切りにする。なすは縦6等分に切り水にさらしておく。梅干は包丁でたたいておく。大根をおろし、手で軽くしぼっておく。みじん切りにした大葉と梅干、かつお節、みりんをあえ、ペースト状にする。
- さんま1枚に、半分に切った大葉を横に2枚並べてのせ、1のペーストの4分の1をまんべんなく薄く塗り広げる。
- 頭側からきつめに巻き、巻き終わりをつまようじで止める。残りの3枚のさんまも同様の作業をする。片栗粉を表面全体に薄くまぶしておく。
- フライパンに油をひき、中火よりも少し弱めの火加減で両端の渦巻き部分から焼き固め、軽く焼き色がついたら裏返す。同様に、全体もまんべんなく焼き色をつける。弱火にして火が通るまで焼く。
- フライパンの空いているスペースで、水気をとったなす、ししとうも焼く。先にさんまを取り出し、フライパンにめんつゆを入れ、なす、ししとうに味をつける。皿にさんま、なす、ししとうを盛り付け、大根おろしを添える。梅干の塩味が薄い場合は、お好みで大根おろしにポン酢をかけて。

[レシピ考案・監修] 管理栄養士 西村 真由美