

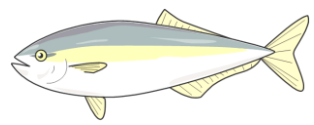
2月の献立



毎月3日から7日は『さかなの日』
(2022年11月水産庁制定)

今月の旬の食材 【ぶり】

天然ぶりの旬は冬～春先まで。脂がのった旬のぶりは“寒ブリ”と呼ばれる。12月～2月は主に日本海側で、太平洋側では2月～3月に多く水揚げされる。



ぶりの豆知識

ぶりとは同じ魚？

ぶりは稚魚から成魚まで大きさによって、ワカシ→イナダ→ハマチ→ブリ等の呼び名が変わるため、“出世魚”と呼ばれ縁起のよい魚とされる。
※地域で呼び名が異なる。

栄養

- DHA・EPA**：ぶりの脂肪に含まれる不飽和脂肪酸の一種。
DHAは脳の活性化に役立ち、EPAは血液の流れを良くする。
- ビタミンD**：カルシウムとリンの吸収を助ける。
丈夫な骨や歯を形成したり、筋力を高める。
- タウリン**：血合い部分に多く含まれるアミノ酸の一種。
肝機能を高め、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化や心疾患の予防、視力回復効果がある。

おいしい切り身の見分け方

- ・血合いの色が鮮やかな赤色をしているもの
- ・皮に光沢があり、身に透明感があるもの
- ・ドリップが出ていないもの



フライパンでできる！外はカリッと中はふわふわ！ 『ひとくちぶりカツ』



- 材料(大人4人分)**
ぶり……………4切
酒……………大さじ1
塩・こしょう…少々
薄力粉…………大さじ2
卵……………1個
パン粉…………1カップ
油……………適量
★中濃ソース…大さじ3
★ケチャップ…大さじ1
<付け合わせ>
ブロッコリー…1株
- 作り方**
①ぶりはキッチンペーパーで余分な水分をふき取り、一口大に切る。酒をふり、塩・こしょうで下味をつける。
②ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、茹でておく。
③①に薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣を付ける。
(卵アレルギーで卵が使えない場合は薄力粉と水各大さじ2を混ぜ合わせたもの→パン粉で衣を作ることができます。)
④フライパンに鍋底から2cmほどの油を入れ熱し、③を揚げ焼きにする。(衣がきつね色になり、中身に火が通るまで)
⑤★を混ぜ、ソースを作る。
⑥器に④のぶりカツを盛り付け、②のブロッコリーを添えて最後に⑤のソースをかける。

ワンポイントアドバイス

ソースは大根おろしとポン酢でさっぱりと食べるのもおすすめです！
付け合わせには、旬のブロッコリーやほうれん草などを添えましょう。
揚げ焼きにすることで使用する油が少なく済み、片付けも楽になります。

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。
大人：エネルギー 389kcal、たんぱく質22.4g、脂質24.2g、塩分1.7g
幼児：エネルギー 259kcal、たんぱく質14.9g、脂質16.1g、塩分1.1g



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

