

## 秋も美味しい物がいっぱい！

サツマイモや栗、きのこ… 皆様は秋といえばどのような食材を思い浮かべますか？例えば秋刀魚(サンマ)！脂の乗った秋刀魚は秋の味覚代表のひとつと言えます。そんな秋刀魚は、栄養面でも◎！良質なタンパク質、ビタミン類、カルシウム、脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)そしてこちらも必須脂肪酸であるEPA(エイコサペンタエン酸)は生活習慣病の予防、抗酸化作用等も期待されています。魚・肉・野菜・海草類・米やパンなどの炭水化物等をバランス良く、楽しく摂取して、美味しい秋を元気に楽しみましょう！毎日のお食事、栄養のご相談もスズカ調剤薬局までお気軽にお問い合わせください。

スズカ調剤薬局 管理栄養士 中世古 幸



### 材料 (2人分)

秋刀魚 2匹  
しめじ 90g (石づきをとる)  
ニンニク(スライス)1片  
プチトマト(1/2カット)6個  
オリーブ(種無しスライス)4粒  
オリーブオイル 7g  
白ワイン・水 各1/4カップ  
レモン(スライス)2枚  
バジルやローズマリーお好み  
塩胡椒 少々

### 秋刀魚ときのこのアクアパッツア (1人分 約289kcal)

- ①秋刀魚の鱗、内臓をとり流水で洗い流し、水気を取る
- ②鍋にニンニク、オリーブオイルを入れ香りが出たら秋刀魚を入れる
- ③秋刀魚に焼き色がついたらしめじ、プチトマトを入れ、白ワインを加えて煮立たせアルコールをとばし水を入れる
- ④ハーブ、レモン、オリーブを入れ味をみて必要なら塩胡椒で調整する