



# えいようだより

令和2年度11月号 大田区立保育園

## 缶詰で手軽に魚介料理

「生の魚は買い置きができない」「調理が難しい」という場合に、水産缶詰は手軽で便利です。缶詰は下処理が不要で、生ゴミもほとんど出ず、手頃な価格で購入できます。また長期保存ができるため、非常時に使うことができます。

### 生のものより缶詰の方が栄養価が高い場合もあります！

サバの缶詰は生のサバに比べDHAが約2倍高く、EPAも含まれます。DHAとEPAは、脂質に含まれていて、動脈硬化の予防、胎児の発育や脳の発達に効果があると言われます。また、あさり水煮缶は、生のあさに比べて約8倍の鉄分が摂取できます。ビタミンB<sub>12</sub>も豊富に含まれており、貧血予防が期待できます。

### ☆野菜と一緒に摂れて、子どもも食べやすいアレンジメニュー

#### さばみそじゃが



魚のたんぱく質はアミノ酸のバランスがよく、大豆たんぱく質や乳たんぱく質と比べて消化吸収されやすいという特徴があります。

#### 【材料】 4人分

- さばみそ煮缶 1缶
- ジャガ芋 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/2本
- 水 大さじ2
- かつお節小袋 1袋(3g)

#### 【作り方】

- ① ジャガ芋、玉ねぎ、にんじんは火が通りやすいように、薄切りにして、材料がすべて入る大きさの耐熱皿に平らに並べ、ラップをして電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(600ワットで約3~4分)
- ② ①にさばみそ煮缶を汁ごと入れ、水、かつお節を加えて、ラップをし、レンジで再度加熱する。(600ワットで約2分)  
※缶詰の味付けに合わせて水の量を調節する。

### シリーズ「食べ物にまつわる故事・ことわざを学ぶ」その3

#### ○秋鯖は嫁に食わずな

「秋茄子は嫁に食わずな」と同じように使われることわざです。秋の鯖は脂がのっていておいしいとされる反面、傷みやすく、体をこわす原因となることもあり、お嫁さんの身体を気遣う意味もあるようです。

