

地元食材で元気に! 健康しがごはん

— 今回の食材 —

recipe 1 ビワマス

琵琶湖の固有種で、琵琶湖を海のかわりとするビワマス。刺身にすると鮮やかなサーモンピンクの身にマグロにも負けない上質な脂がのって口の中でとろける味わいが楽しめます。淡水魚特有の臭みがなく、塩焼きやムニエル、煮付けや揚げ物など、どんな料理にしてもおいしくいただけます。



ポイント
ビワマスの身は非常に強い抗酸化力をもつアスタキサンチンを多く含んでいます。主食のご飯、主菜のビワマス、副菜に緑黄色野菜をたっぷり摂るとバランスのよい食事になります。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

recipe 2 玉ねぎ

滋賀県の玉ねぎは、近江八幡市、長浜市、東近江市、守山市などを中心に栽培されています。道の駅などの直売所では県産の新鮮な玉ねぎが販売されています。赤玉ねぎ(紫玉ねぎ、レッドオニオンともいう)や、みずみずしい白玉ねぎもあります。ぜひ、お試しください。

エネルギー
153
kcal
塩分
1.4g
調理時間
◎20分

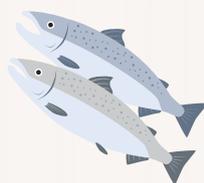
材料 (作りやすい分量・4人分)
ビワマス …… 4切
塩 …… 小さじ1/2
胡椒 …… 少々
小麦粉 …… 大さじ1
油 …… 大さじ1/2
トマト …… 大2個
パセリ …… 少々
A(にんにく(みじん切)) …… 1片
オリーブ油 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/2
胡椒 …… 少々

recipe 1
ビワマスのムニエル
トマトソース

ビワマスをトマトの酸味でさっぱりといただきます。

作り方

- 1 ビワマスは塩、胡椒して小麦粉をまぶし、両面を焼く。
- 2 トマトは皮を湯むきして1cmの角切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- 3 皿に1を盛り付け、2をかけてパセリを添える。



エネルギー
190
kcal
塩分
1.8g
調理時間
◎15分

材料 (作りやすい分量・2人分)
新玉ねぎ …… 中2個
塩 …… 小さじ1/3弱
胡椒 …… 少々
シヨルターベーコン …… 40g
とろけるスライスチーズ …… 少々
オリーブ油 …… 少々
ミニトマト …… 2個
スプラウト …… 少々

recipe 2

ベーコンと新玉ねぎの重ね焼き

旨味のある新玉ねぎとベーコンをチーズで包みました。

作り方

- 1 玉ねぎは横半分に切り、塩、胡椒して5分程おく。ベーコンは細切りにする。チーズは半分に切る。スプラウトは根を切り落とす。
- 2 フライパンに油を熱し、玉ねぎを並べ蓋をして両面焼いて取り出す。続けてベーコンとトマトを焼く。
- 3 フライパンの火を止めて玉ねぎを戻し、上にベーコンをのせる。その上にチーズをおき、蓋をして2分程おく。
- 4 3を器に盛り、上にスプラウトを散らしてトマトを添える。



ポイント

新玉ねぎに多く含まれる硫化アリルは、疲労回復や不眠症に効果があり、高血圧や動脈硬化の予防にも有効です。

※エネルギー、塩分は1人分の値です