

# 太刀魚の香味麺つゆ漬け



## 材料・分量(1人分)

- ・太刀魚・・・70g
- ・塩・・・0.2g
- ・酒・・・5g
- ・片栗粉・・・7g
- ・ごま油・・・10g
- ・たまねぎ・・・30g
- ・卸生姜・・・4g
- ・卸にんにく・・・1g
- ・めんつゆ(ストレート)・・・30g
- ・しそ・・・2g

## 作り方

- ① たまねぎは薄くスライスして水にさらす。しそは、縦切りにする。
- ② 水を切った玉ねぎと、卸生姜、卸にんにくを、めんつゆと合わせて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 太刀魚に塩と酒で下味をつけて、片栗粉をまぶしておく。
- ④ 油を170℃に熱したら、太刀魚を揚げ、火が通ったら、クッキングペーパーで軽く油を取り、冷やしておいためんつゆに10分ほど漬け込む。
- ⑥ 太刀魚とめんつゆを皿に盛り付けて、しそを上に乗せて完成。

## 栄養量(1人分)

熱量307kcal、たんぱく質12.8g、脂質21.7g、炭水化物12.2g、カリウム315mg、リン159mg、食塩1.3g

太刀魚は、見た目より淡白な魚と思われがちですが、脂肪を多く含む魚です。DHA、EPA、オレイン酸を多く含みます。DHAは、癌を予防したり、コレステロールを減少させたり、記憶力向上などがあると言われています。また、EPAは、血液の流動性を向上させ、動脈硬化や高血圧の予防に役立つと言われています。オレイン酸は動脈硬化の予防や便秘に効果的と言われています。また、脂肪が多いため、リン含有量はまぐろやかつおに比べて2/3量と少なくなっています。

また、脂溶性ビタミンA、D、Eを多く含みます。ビタミンAは皮膚や粘膜を保護し、免疫力を強化する働きがあると考えられています。ビタミンDは骨の形成をサポートする成分と言われており、ビタミンEは細胞の酸化を防止すると言われています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	リン mg	ビタミンA μg	ビタミンD μg	ビタミンE mg
太刀魚	266	16.5	20.9	290	180	52	14.0	1.2
まぐろ(赤身)	125	26.4	1.4	380	270	83	5.0	0.8
かつお	165	25	6.2	380	260	20	9.0	0.1