



## 病院の管理栄養士が考えた体が喜ぶレシピ

家庭でも簡単に作れる健康メニューをご紹介します。このコーナー。トップバッターは南和歌山医療センターの大池教子さん（栄養管理室長）が紹介する“動脈硬化予防メニュー”です。

### 旬のお魚で動脈硬化予防

#### カツオの黒酢炒め



#### 【食材】

カツオ	140g (1さく)	} (A)
酒	2g (小さじ1/2)	
しょうゆ	3g (小さじ1/2)	
薄力粉	6g (小さじ2)	
玉ねぎ	60g (小1/2個)	
ピーマン	30g (1個)	
赤ピーマン	30g (1個)	

黒酢	20g (大さじ1)	} (B)
砂糖	8g (大さじ1)	
しょうゆ	8g (大さじ1/2)	
湯	1/3カップ	
しょうが	2g (1かけ)	

片栗粉	2g (小さじ1)	} (C)
水	小さじ1	
ごま油	12g (大さじ1)	
タカの爪	1g (1/3本)	

#### 【下準備】

- カツオを1cm幅に切り、Aを全体にからめておく。

●ピーマン・赤ピーマンは種を取り、乱切りにする。玉ねぎは縦半分に切り幅2cmのくし形に切り、タカの爪は小口切りにしておく。

●しょうがはおろしておく。

●B・Cをそれぞれ合わせておく。

① カツオに薄力粉をまぶし、ごま油の半量を熱したフライパンで両面がカリッとするまで焼き、取り出す。

② きれいにしたフライパンで残りのごま油を熱し、タカの爪・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを順に加えて炒め、玉ねぎが透き通ってきたらBを加える。

③ 煮立ったらCの水溶き片栗粉を加える。

④ ①のカツオを戻し入れ、ざっと混ぜる。

### ポイント

カツオなどの魚には、血液をサラサラにしてくれるEPA（エイコサペンタエン酸）が含まれています。

また、ピーマンのビタミンCや黒酢には抗酸化作用（活性酸素を抑える作用）があります。栄養価の高い旬の食材を摂って、血液にやさしい食事を。

今回ご紹介したレシピ（写真の中の他のメニューを含む）は、南和歌山医療センターのホームページでもご覧いただけます。



※トップページの「新着情報」をご覧ください。

### こんな食材が自慢です！



紀伊の国（和歌山）は海と山の食材が豊富です。カツオ・マグロ・イワシ・しらす・太刀魚といった海の幸、イタドリなどの山菜・さんしょうなどの山の幸の他、みかん・梅・柿といった果実も。ぜひ、体にGOODな和歌山の食材をお試しあれ！

### ■南和歌山医療センター（和歌山県田辺市）



紀南地方（和歌山県南部）の拠点病院。栄養管理室では、健康教室（通算53回）、嚥下食（5段階）や咀嚼（そしゃく）困難食などに工夫を凝らし、地元のテレビ和歌山で「おいしい健康レシピ」を月1回放送している。許可病床数316床。