

からだにやさしい☆

胃腸科レシピ

vol.49

一般財団法人
防府消化器病センター
防府胃腸病院 栄養管理室
山口県防府市駅南町 14-33
0835-22-3339 (代表)

青魚で血液サラサラ☆ アジのしそ焼き

調理時間 20分



材料 (2人分)

- アジ(切り身) 2尾(正味 100g)
- 青じそ 2枚
- A { 麦みそ 大さじ1
- みりん 大さじ1

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 103 kcal	たんぱく質	: 10.8g
脂質	: 2.7g	炭水化物	: 6.7g
食物繊維	: 0.6g	塩分	: 1.1g

作り方

1



アジの切り身を用意する。青じそは縦半分にカットする。
Aは混ぜ合わせておく。

2



アジ1枚ごとに1のAを全体に塗り、青じそを1枚乗せる。
お好みで、青じその上にもAを塗る。

3



オーブントースター 1,000w にアルミホイル(くっつかないタイプ)をひく。
※通常アルミホイルを使用する場合は油を軽く引いてください。
2を並べ、アジに火が通るまで5分程度加熱する。
(焼き加減は様子を見ながら調整してください。)

◆アジの栄養◆

からだの成長と細胞の再生を促す良質なたんぱく質を多く含んでいる。
また、血栓症予防に効果的なEPA(エイコサペンタエン酸)や脳の働きを高めるDHA(ドコサヘキサエン酸)も豊富に含む。



動脈硬化

その他

生活習慣病