

# 調理実習

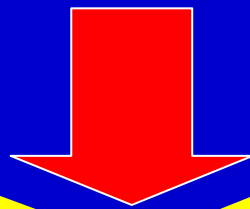


魚をおいしく食べて  
動脈硬化予防！

くすもと内科・外科クリニック

# 動脈硬化とは...

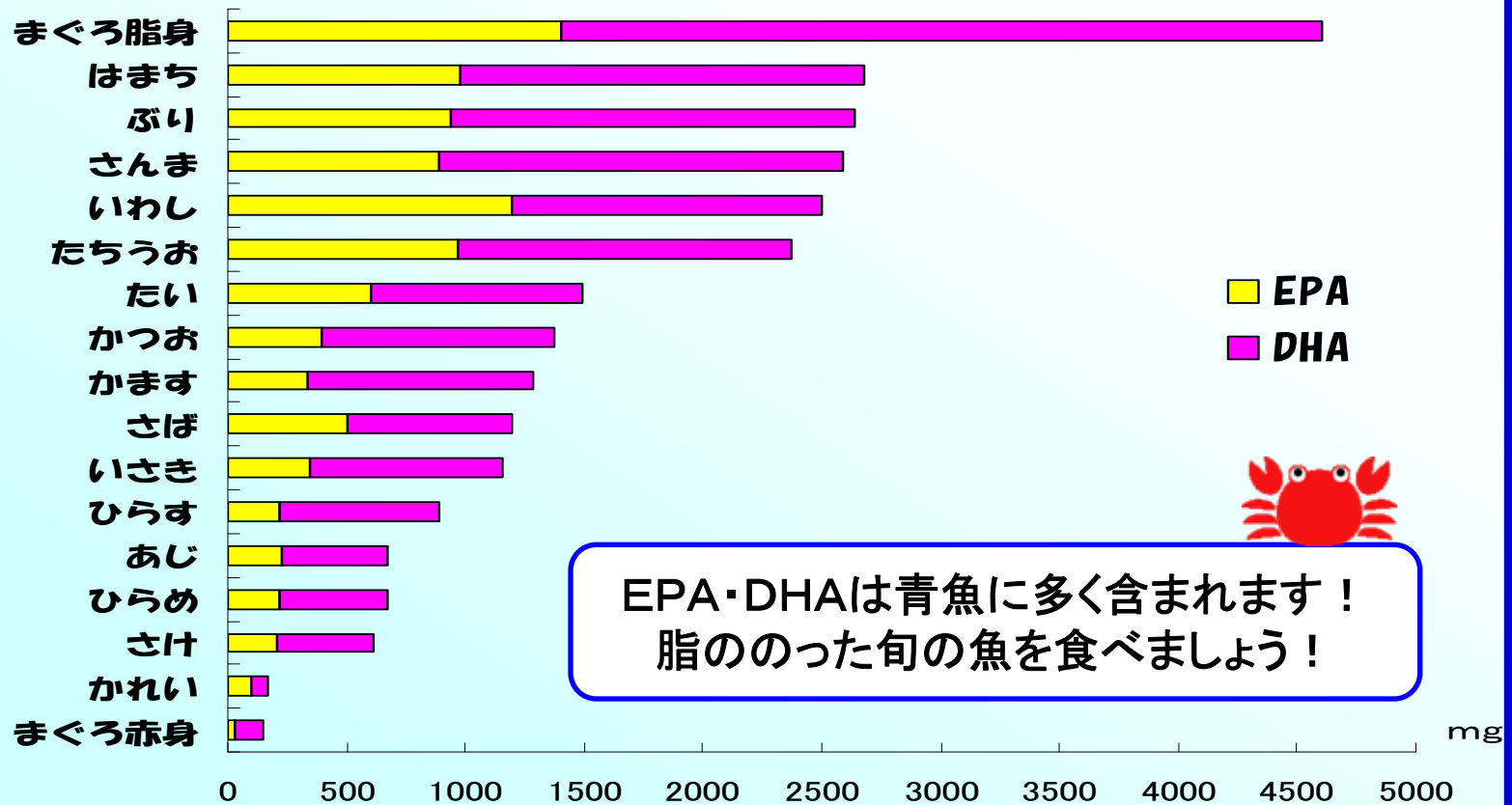
血管の弾力性がなくなり硬くなったり、血管の内部にコレステロールなどの脂肪、リンやカルシウムなどの物質が沈着し、血管の通りが狭くなり詰まった状態。



心筋梗塞、脳梗塞など

# 魚で動脈硬化を 予防しましょう!

## 主な魚のEPA・DHA含有量（100gあたり）



# 今日のメニュー

ふろふき大根



フルーツ寒天の  
茶巾しぼり



ほうれん草の  
和え物



ごはん



ぶりの和風ソテー



# 下準備をしましょう!

- ぶりに塩・こしょうをふります。
- 大根をゆでます。



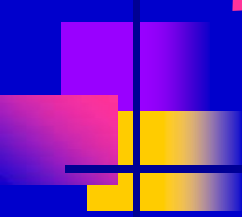


# ぶりの和風ソテー



## 作り方

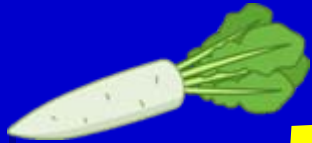
- ①ぶりの切り身に塩・こしょうをふる。
- ②しめじはほぐし、にんじんは短冊切りにし、ゆでこぼす。
- ③ぶりの切り身に小麦粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンでこんがり焼き、皿に移す。
- ④③のフライパンにバターを溶かし、しめじとにんじんを炒め、こしょうとめんつゆで味付けをする。
- ⑤ぶりにしめじとにんじんをそえる。



# EPA・DHAを

# のがさずとれます！

- 小麦粉をまぶすことで魚の脂やうまみが流れにくくなります！
- フライパンに残った魚の脂で野菜を炒めます！



# ふろふき大根



## 作り方

- ①大根を切り、皮をむき、面とりをする。
- ②鍋に水を入れ米を大さじ1入れ、大根をゆでる。
- ③別の鍋に水と昆布を入れ、だし汁を作っておく。  
沸騰してしばらくしたら昆布は取り出す。
- ④大根に串が通ったら、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ⑤鍋にみそ、砂糖、みりん、酒、ゆずの果汁を焦げないように混ぜながらゆずみそを作る。
- ⑥食べる直前にだし汁から大根を器に移し、みそをかける。





# ほうれん草の和え物



## 作り方

- ①ほうれん草はよく洗い、塩ゆでし、冷水にとる。水気をしっかりしぼり、3cmぐらいに切って器に盛る。
- ②うすあげは半分に切り、細切りにし、フライパンでそのまま炒る。
- ③しょうゆ、酢、ごま油を混ぜ合わせてたれを作る。
- ④ほうれん草にうすあげとたれをかける。



# フルーツ寒天の茶巾しぼり



## 作り方

- ①チェリーとももの缶詰は小さめに切る。
- ②湯飲み茶碗(1人2個)に広めにラップをしき、缶詰を入れる。
- ③鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜてから中火にかけて寒天を煮溶かす。沸騰したら砂糖を入れてよく溶かし、2分ぐらい火にかける。
- ④②に寒天をいれ、ラップをしっかりとゴムでとめる。
- ⑤④はビニールに入れ、氷水で冷やし固める。



# まず、最初に...

- ・ふろふき大根のだし汁を作ります。
- ・寒天を作り、冷やしておきます。