



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## めかじきの ケチャップソテー



**【エネルギー 138 kcal, 食塩 0.5g  
たんぱく質 11.8g, 脂質 7.9g】**

### 【材料】(1人分)

- ・めかじき 1切れ (60g)
- ・トマトケチャップ 大さじ 1/2
- ・酒 小さじ 3/4
- ・しょうゆ 小さじ 1/8
- ・油 小さじ 3/4

### 【作り方】

- ①めかじきはキッチンペーパーなどで表面の水分をよく取り、調味料(ケチャップ・酒・しょうゆ)を合わせておく。
- ②フライパンに油をひき、めかじきを焼く(中火)。
- ③めかじきに火が通ったら火を弱め、キッチンペーパーなどでめかじきから出た水分を除き、①で合わせた調味料を加える。
- ④火を少し強め、調味料をめかじきに絡めながら焼き、めかじきに調味料が絡んだら火を止めて盛り付ける。フライパンに残った調味料をめかじきにかけて出来上がり。



人材バンク  
管理栄養士  
小野 美和子

魚料理といえば、味付けは、塩やしょうゆが定番ですが、ケチャップ味もオススメです。ケチャップ味にすると、魚が苦手なお子さんでも食べやすくなります。でも、時には魚料理にケチャップ味をとオススメするのは、定番の味付け以外の紹介や、子どもでも食べやすい味であることが一番の理由ではありません。それは、ケチャップは、味はしっかりしているけれど食塩量は控えめな、減塩につながる調味料だからです。成分値を見ると、ケチャップの食塩量は小さじ1杯(6g)で0.2gと、小さじ1杯の塩(5g)の食塩量5gや、小さじ1杯のしょうゆ(6g)の食塩量0.9gと比べて少ないことがわかります。また、ケチャップで味を付ける場合、煮付けなどのように調味料を染み込ませなくても、味付けは表面だけでも十分なので、使用量が抑えられることも減塩ポイントです。

このレシピでは、照り焼きや、煮付けにした場合と比べて大幅な減塩にはなりますが、めかじきのソテーに少量ですが油を使っているため、照り焼きや、煮付けより脂質量は多くなります。そこで、付け合せには、お浸しや酢の物、ポン酢和えなど和風の副菜がオススメです。

めかじきのほかには生タラや赤魚などもOK。肉料理に偏っているかな？と感じた時などにいかがですか。

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>