

藤井恵の

からだ  
が喜ぶ

# 健康ごはん

## たことたまねぎの南蛮漬け

ゆでだこ、たまねぎ、赤唐辛子などの食材をだし入りの調味料で漬けるだけ！ だしのうま味がきいたさっぱりとした味わいは、初夏にぴったり。塩分が控えめなのもうれしい一品です。

Recipe Card 1人分140kcal 塩分0.8g 調理時間15分

動画でも！



Close-up!

かつお節を  
たっぷり使って  
塩分60%カット



100g箱



小袋20袋入箱

### 味の素KK 「お塩控えめの・ほんだし®」

かつお節職人が熟し分けた3種のかつお節をふんだんに使い、更に「やさしお®」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし®」のおいしさそのままに60%減塩\*。濃厚なかつおだしのコクと味わいで、料理をおいしく仕上げます（※「ほんだし®」比、食塩相当量分）。

\*店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

●今月のテーマ●

## たんぱく質をしっかり摂取！

今月は



たこ

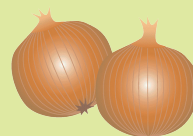
### たこを使った体によいおかず

意外と不足しがちなたんぱく質。筋肉や臓器などを作る大切な栄養素です。免疫力を維持するうえでもたんぱく質はしっかり摂取したいものです。

たこは高たんぱく質なうえ、低カロリーなので、肌の露出が増える夏におすすめです。ほかに味覚を正常に保つ亜鉛を含み、銅やナイアシン、ビタミンEも豊富です。

たこに含まれるうま味成分のアスパラギン酸やグルタミン酸はかつおだしに含まれるイノシン酸と組み合わせると、相乗効果でうま味がアップします。

この食材で  
+栄養アップ



たまねぎ

たまねぎに含まれる硫化アリルは空気にふれるとアリシンに変わり、ビタミンB1の吸収を高めてくれます。硫化アリルもアリシンも水溶性なので、水にさらす場合は短時間にしましょう。



枝豆

たんぱく質が豊富です。ビタミンB1も含まれ、アリシンを含むたまねぎとの組み合わせは効果的です。

### 材料 (2人分)

- ゆでだこ…150g
- たまねぎ…小1½個  
→幅5mmのくし形切りにする。
- パプリカ(黄)…1個  
→縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、横に幅5mmに切る。



CGC  
純米酢

- ゆで枝豆(さやから取り出して)…¼カップ
- しょうが(せん切り)…1かけ分
- 赤唐辛子(小口切り)…1本分
- 酢…大さじ2
- 水…大さじ4

### A 味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」

- …小さじ½
- Aは混ぜておく。
- しょうゆ…大さじ½
- 砂糖…小さじ1

酢にだしを加えることで、酸味がやわらいで食べやすくなります。うま味と酸味を合わせて上手に減塩しましょう！

藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士  
旬の食材をいかした、簡単でおいしく、体によいメニューを提案。『藤井恵の免疫力を高めるかんたんごはん』（家の光協会）など、レシピ本を多数出版。



### 作り方



1 たこに熱湯をかけ、水気をペーパータオルでふき取る。

Point このひと手間で、水っぽさがなくなり、味なじみがよくなります。



2 たこに切り込みを入れながら、食べやすい大きさに切る。

Point 切り込みを入れると、食べやすくなるほか、味が入りやすくなります。



3 ボウルにたまねぎ、しょうがを入れ、酢をかけて混ぜ、5分おく。



4 ③に赤唐辛子、A、しょうゆ、砂糖、②のたこ、パプリカ、枝豆を加えてあえる。10分以上おいて味をなじませる（時間外）。

※お子さまや辛みが苦手な方は、赤唐辛子の量を控えるなど、調節してください。