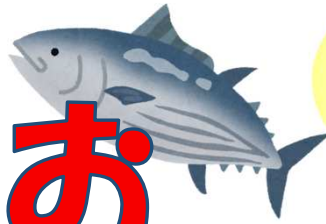


No.48 おいしい時期:4~5月

今月の食材

# 初かつお



身の赤色が鮮やかなものが新鮮。色が濁っていたり茶色くなっているものや、切り口に油が浮いていて虹色に光っているものは鮮度が落ちているので避けましょう。


**栄養満点!**

季節が変わるこの時期に

体に吸収しやすい鉄分（ヘム鉄）やビタミンA、Dなどの脂溶性ビタミンとビタミンBを多く含みます。良質なたんぱく質BCAA\*、DHAやEPAなどの多価不飽和脂肪酸もたっぷりです。

\* BCAAは体内で合成できない必須アミノ酸であり、日々食事から補わなければならない栄養です。筋肉の構成に大きく関わっており、運動による筋肉の分解抑制や筋肉増強、疲労感の軽減に役立ちます。

## かつおの中華風サラダ

1人分  エネルギー：175kcal



塩分：1.4g



調理時間：15分



材料（2人分）

かつお（さく、刺身用）	150g
きゅうり	1本
ねぎ	1/2本
トマト（大）	150g

（A）ドレッシング

しょうゆ	大さじ1
レモン（絞り汁）	大さじ1
ごま油	大さじ1

- ① かつおはそぎ切りにし、（A）を絡める。
- ② きゅうり、ねぎは斜め薄切り、トマトは乱切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。