

# 食材 de スマイル

～食材で美味しく健康に!～

監修:吉山千絵美 [株式会社LEOC 管理栄養士/公認スポーツ栄養士]

栄養豊富な食材を使った料理を美味しく食べて健康になりましょう。

今回の食材はメカジキ。体づくりに必要なたんぱく質を豊富に含むメカジキを使った美味しい料理を紹介します。

エネルギー427kcal  
タンパク質21.4g  
脂質27.4g  
食塩相当量2.3g

※メカジキソテーと夏野菜のマリネを合わせた栄養価です。



ここがポイント!

色鮮やかな夏野菜のマリネを添えることで、不足しがちなビタミン、ミネラル、水分等が補給できます。

## にんにく香るメカジキのガーリックソテー～夏野菜の焼きマリネ添え～

### ○メカジキのガーリックソテー

#### ▶材料・分量(2人分)◀

- メカジキ2切(200g)
- にんにく1片
- 塩こしょう少々
- 小麦粉 小さじ1(5g)
- オリーブオイル 大さじ1(12g)
- 酒 大さじ1(15g)
- 加塩バター 小さじ1(4g)
- レタス 20g

A { 醤油…大さじ1(18g) みりん…大さじ1(18g)  
酒…大さじ1(15g) 水…大さじ1(15g)

#### ▶作り方◀

1. にんにくは皮を剥き、薄くスライスする。メカジキはペーパーで余分な水分を取り、塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルと1のんにくを入れ、弱火で茶色くなるまで火を通したら、皿に移しておく。
3. 2のフライパンに、1のメカジキを入れ表面に焼き色が付いたら裏返し、酒大さじ1を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったらお皿に盛り付ける。
4. 3のフライパンにAを入れ沸騰したら火を止め、バターを入れる。
5. メカジキに4のソースをかけ、2のんにくをトッピングし、レタスは食べやすい大きさにちぎって添える。

## 今回の食材 >> メカジキ

### メカジキの特徴

#### ●カリウム摂取で夏バテ予防

夏場は汗をかきやすく、体内の水分・ミネラルが失われるため、身体の機能が上手く働かにくい時期です。メカジキには、体内の水分調節や、筋肉の収縮、神経伝達を助ける役割のあるカリウムが多く含まれます(440mg/100g当たり)。

#### ●たんぱく質が豊富なのに脂質が少ない

メカジキは、筋肉をはじめ身体づくりに欠かせないたんぱく質を多く含みます。たんぱく質が不足すると、筋力低下や貧血、免疫力の低下などを引き起こすため、夏バテで食欲が落ちていてもしっかり摂りたい栄養素の一つです。同じたんぱく質を多く含む肉類と比べて脂質が少ないので、夏バテで弱った胃腸にも優しく、減量中で摂取エネルギーを抑えたい方にもおすすめです。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
メカジキ	139	19.2	7.6
鶏もも肉	190	16.6	14.2
豚ロース肉	248	19.3	19.2

食材100g当たりの栄養価 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

▶▶調理時間15分

### ○夏野菜の焼きマリネ

#### ▶材料・分量(2人分)◀

- 赤パプリカ 30g
- かぼちゃ 50g
- なす 20g
- ズッキーニ 20g
- オリーブオイル 大さじ1(12g)

A { 酢…大さじ2(30g) 砂糖…大さじ1(9g)  
オリーブオイル…大さじ1(12g) 食塩…2つまみ  
ブラックペッパー…少々 ドライパセリ…少々

#### ▶作り方◀

1. 赤パプリカとかぼちゃは種とわたを除き、なす・ズッキーニとともに、ひと口大にカットする。かぼちゃを、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで約1分)。
2. 沸騰したお湯にAを入れ、よく混ぜ合わせマリネ液をつくる。
3. フライパンにオリーブオイル・カットした夏野菜を入れ、軽く炒めた後、2のマリネ液に浸す。冷蔵庫で冷やし、味がなじんだら皿に盛り付ける。