7月人気の給食メニュー

レシピ

魚のコーンクリーム焼

煮魚やバターソテーなどで食べることの多いカジキですが、コーンクリームソースを合わせることで、淡泊なパサついた魚もしっとりと食べやすくなります！

◆ 材料 (子ども一人分)

- メカジキ ・・・ 50g切り身
- 塩 ・・・ 0. 2g
- コーンクリーム缶 ・・・ 5g
- パルメザンチーズ ・・・ 1g
- マヨネーズ ・・・ 4g
- 牛乳 ・・・ 1g
- パセリ ・・・ 0. 3g

◆ 栄養価 (子ども一人分)

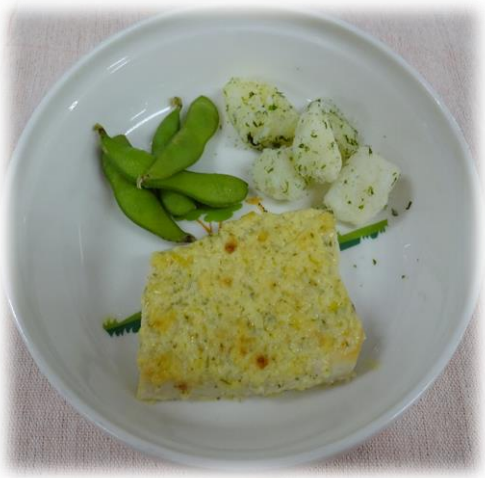
- エネルギー ： 114kcal
- たんぱく質 ： 10. 2g
- 脂質 ： 7g
- カルシウム ： 18mg
- 鉄 ： 0. 3g
- 食塩相当量 ：0. 4g
- 食物繊維 ：0. 1g

◆ 作り方

① カジキに塩をふって鉄板に並べる。
② コーンクリーム缶と粉チーズ、マヨネーズ、牛乳、みじん切りのパセリを混ぜる。
③ ①に②をスプーンでのせ、全体に伸ばし、200℃のオーブンで10分程度焼く。

◆ ポイント！！

カジキの他、サーモンや鮭、タラやホキなどの淡泊な白身魚や鶏胸肉に変更したりと、様々なバリエーションを楽しめます。



（ 付け合わせ：粉ふき芋、枝豆 ）

★ かじき ★

一般的にカジキマグロと呼ばれていますが、マグロとは直接関係はないので、この呼び名は正しくありません。ただ栄養的にみれば、マグロに似てはいますが、脂肪は少なく、味は淡泊です。

カジキはカリウムを多く含んでいることから、高血圧や頭痛、耳鳴りなどに効果があります。肉の色がピンク色か淡紅色となっているのは、ミオグロビンの含有量が多いため。また、ヒスチジンやアンセリンも豊富です。

日本では食用価値が高く、刺身、寿司種、照り焼きなどで賞味されています。多種あるカジキの中でも、メカジキはマグロに比べ、味が淡泊で、カロリーもやや低めなので、バターなどのコクのあるものでソテーすると美味しいです。

マカジキの肉はさくにしておいても、マグロよりも長持ちします。そうはいっても、生で食べる時はやはり鮮度のよい場合だけにしたいものです。

高血圧やめまい、肩こり、頭痛時には積極的に食べると効果的です。

カジキの旬は8～9月とこれからです。