



朝ごはんにおすすめ!  
県産農畜産物を使った

# パパッとレシピ

## スズキとトマトの味噌煮

レシピ考案：鳥羽国際ホテル 潮路亭



### 材料 (5人分)

- ・トマト…5個
- ・スズキ…5切
- ・玉ねぎ…1玉
- ・パプリカ…1/4個
- ・エリンギ…1パック

### 〈味付け調味料〉

- ・赤味噌…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・水…カップ2
- ・濃い口しょうゆ…大さじ1
- ・和風だしの素…大さじ1

### 作り方

- ① トマトはヘタを取り、ざく切りにしてミキサーにかける。
- ② ミキサーでジュース状にした①を火にかけて1/3ほど煮詰める。
- ③ スズキの切り身に薄く塩をふって10分ほど置いたあと、焼く。
- ④ 玉ねぎ、パプリカ、エリンギを一口大ほどの大きさにカットをする。
- ⑤ 鍋に②と〈味付け調味料〉を入れて温める。
- ⑥ ⑤にスズキと④を入れて30分ほど蒸し煮にする、またはレンジ(500W)で5分ほど温めて出来上がり。



作りたてはもちろん、  
冷やしても美味しく  
食べられるよ!



## 〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん

### 今回の疑問…朝ごはんではどんな栄養素をとるといいの?



ごはん博士



朝ごはんを食べる習慣をつけたほうが  
いいというけれど、どんなものを食べた  
らいいの?

主に3つの栄養素「糖質」「タンパク質」  
「ビタミン」をとるといいよ!



えっ? そうなんだ!  
「糖質」をとるといいのはなぜ?

体の司令塔とも言える脳のエネルギー  
源が「ブドウ糖」。ブドウ糖を効率よく  
摂取できるのが、米やパン、麺類などに  
含まれる「糖質」なんだよ。



「タンパク質」は、お肉やお魚に多いと  
聞くけど、どんな働きをするの?

肉、魚、大豆、卵などに多く含まれてい  
るタンパク質。眠った状態の体を目覚  
めさせ、全身の細胞に栄養を届けるの  
に大切な働きをしてくれるよ。



最後に「ビタミン」。ビタミンCはレモ  
ンとかに多いイメージだけど…

ビタミンは野菜や果物に含まれている  
ね。糖質やタンパク質と一緒にとるこ  
とで、体の中で上手にエネルギーへと  
変えてくれるんだ!



3つの栄養素をバランス良く摂ることが  
大事なんです。あしたの朝ごはんから意識してみよう!

あさちゃん