

EPA

EPAとは「エイコサペンタエン酸」の略称です。いわし・さば・あじなどの青魚に多く含まれるn-3系脂肪酸のひとつで、体内でほとんど作ることができない「必須脂肪酸」の一種です。

【食育で子どもの健康を守ろう!】

最近、30-40代の若い人の間で心筋梗塞が増えています。若い世代での心筋梗塞は重症になりやすく、突然命を落としてしまうことも少なくありません。昔と比べて魚を食べる機会が減ったことが一因と考えられています。魚にはEPAという心臓を守る栄養がたくさん含まれています。

子どもの頃から魚を食べる習慣を身につけることが、将来の健康を守るカギです。
食事に魚を取り入れ、健康な心臓を育みましょう!



愛知医科大学 循環器内科
安藤博彦教授

お魚
食べて
心健やか!

子どももよろこぶ! 乳製品で

お魚



まぜるだけで簡単!

調理時間
5分

(1人分)
399
kcal

EPA含有量
(1人分)
355
mg

鮭チーズごはん

材料 (2人分)

- 6Pチーズ…2個
- 雑穀ごはん
…茶碗2杯
- 甘塩鮭
(焼いてほぐしたもの)
…1切れ(約100g)
- しその葉…2~3枚

作り方

- 1「6Pチーズ」は小さく角切りにし、しその葉はせん切りにする。
- 2ごはんには鮭としその葉を入れて混ぜ、「6Pチーズ」を加えて軽く混ぜる。

ヨーグルトでうま味とやわらかさアップ!

調理時間
30分

(1人分)
203
kcal

EPA含有量
(1人分)
340
mg

魚のみそヨーグルト漬け

材料 (2人分)

- ナチュレ 恵 megumi
…大さじ2
- みそ…大さじ2
- さわら(切り身)
…2切れ
- 長ねぎ…1/2本

作り方

- 1ジッパー付保存袋にみそとヨーグルトを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2さわらを入れて冷蔵庫で1~2時間ほど漬ける。
- 3長ねぎは3cm長さに切る。
- 4フライパンにオーブンペーパーを敷き、2のをせる。ペーパーの外側にねぎを入れて、ふたをして弱火で焼く。
- 5途中、ねぎが焼けたら取り出し、ペーパーの外側に水を入れて蒸し焼きにする。
- 6中まで火が通ったら、皿に盛り、ねぎを添える。



電子レンジで簡単!

調理時間
10分

(1人分)
259
kcal

EPA含有量
(1人分)
216
mg

鮭とカマンベールチーズのオムレツ

材料 (1人分)

- 雪印北海道100 カマンベールチーズ…1/4個
- 生鮭…1切れ
- ほうれん草…20g (2本)
- 卵…1個
- ミニトマト…3個
- 粗びき黒こしょう…少々
- バゲット・レモン(くし切り)…各適宜

作り方

- 1 生鮭はラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
- 2 お好みの大きさに切った野菜、チーズ、溶きほぐした卵を耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗びき黒こしょうをふって仕上げる。
- 3 お好みでバゲット、レモンを添える。

※加熱時間は電子レンジの機種により異なりますので調整してください。



チーズとぶりの海鮮しゃぶしゃぶ

材料 (2人分)

- 雪印北海道100 さけるチーズ プレーン…2本
- ぶり(刺身用)…100g
- 白菜…100g ●水菜…60g
- にんじん…30g
- しいたけ…40g
- 昆布(5×10cmくらいのもの)…1枚
- 水…1000ml
- ばん酢…大さじ2

作り方

- 1 白菜、水菜、にんじん、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- 2 「さけるチーズ」は薄く平らにさく。
- 3 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- 4 1を入れて、ひと煮立したら、食べる直前にぶりをさっと軽く湯にくぐらせる。
- 5 「さけるチーズ」は1枚とり、軽く火を通して、野菜と一緒にばん酢(大さじ1)でいただく。



調理時間
20分

(1尾分)
864
kcal

EPA含有量
(1尾分)
1049
mg

鯛のアクアパッツア

材料 (1尾分)

- 雪印北海道バター…40g
- 鯛(うろこ、内臓を除く)…1尾(正味200g)
- 塩…適量
- にんにく(みじん切り)…1片
- あさり(砂抜き)…150g
- ミニトマト…6個
- オリーブ(黒・黄)…合わせて20粒
- 白ワイン…100ml
- イタリアンパセリ(刻む)…少々

作り方

- 1 鯛はキッチンペーパーで水気をふき取り、塩をふっておく。
- 2 フライパンにバター(30g)を溶かし、にんにく、1を入れ、表面に焼き色がつくまで焼き、ひっくり返す。
- 3 鯛の周りに、あさり、ミニトマト、オリーブ、白ワインを入れ、蓋をして中火で5分ほど蒸し焼きにする。
- 4 皿に盛り、仕上げにイタリアンパセリをふりかけ、残りのバター(10g)のをせる。



しらす×6Pチーズ×牛乳

材料 (直径6cmマフィンカップ4個分)

- ホットケーキミックス…150g
- 雪印メグミルクおいしい牛乳…100ml
- 6Pチーズ…3個
- しらす…50g

作り方

- 1 「6Pチーズ」は1cm角に切る。
- 2 ボウルに材料を全て混ぜ合わせる。
- 3 カップに流し入れ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。

※加熱時間は電子レンジの機種により異なりますので調整してください。

お客様の声をおきかせください。

雪印メグミルクお客様センター 0120-301-369

<https://www.meg-snow.com> 年中無休 9~17時 未来はミルク