草津ハートセンター栄養教室（日本水産（株）様共催企画）

血栓予防にEPAを摂りましょう

『おさかなたっぷり生春巻き』

＜ 材 料 ＞ １本分

・サバ水煮缶（水気を切る）	15-20g
・パプリカ（赤）	1/8 個
・グリーンリーフ	1/3 枚
・味付のりカット	3 枚
・アボカド	1/6 個
・生春巻きの皮	1 枚
・毎日これ1本ソーセージ（ニッスイ）	1 本 EPA **が豊富**

＜ 作 り 方 ＞

① フィッシュソーセージを縦半分に切ってのりで巻く

② パプリカ、アボカドを細長く切る

③ グリーンリーフは適当にちぎっておく

④ 生春巻きの皮を水につけて戻し手早くまな板の上にひろげる

⑤ 生春巻きの皮にパプリカ・アボカド・フィッシュソーセージ・サバ水煮の順にのせてしっかりと巻く

⑥ 食べやすいサイズに切ってお皿に盛り付ける

鯖・・・・旬は秋「秋サバ」　旬が冬「寒サバ」　ノルウェーサバは秋が旬

「鯖の生き腐れ」と呼ばれるほど鮮度が低下しやすい

日本人とのかかわり　縄文時代の遺跡（青森県）でブリとともにサバの骨も出土している

草津ハートセンター栄養管理科