料理制作／**牧野直子**（管理栄養士・ダイエットコーディネーター）
撮影／菅原史子　スタイリング／高木ひろ子

メタボ撃退！

魚介類のパワーで動脈硬化を防ぐ

うちごはん

1人分エネルギー 452kcal
塩分 1.0g

イワシとブロッコリーのパスタ

材料（2人分）

- イワシ……2尾（正味110g）
- ブロッコリー……100g
- にんにく……1かけ（8g）
- 唐辛子……1本
- たまねぎ……1/4個（50g）
- オリーブ油……大さじ2
- パスタ（フジッリ）……100g
- 塩……適宜
- あらびきこしょう……少々

※フジッリ……らせん状にねじれた形のショートパスタ

作り方

1. イワシは3枚におろし、細切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分ける。にんにく、たまねぎはそれぞれみじん切りにする。唐辛子は斜め半分に切る。
3. 鍋に2ℓの湯（分量外）を沸かす。
4. フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子、たまねぎを入れて中火で炒める。香りがたったら、唐辛子を取り出し、イワシを加えてソテーし、火が通ったら、火を止める。
5. ③に塩20g（分量外）を加え、パスタをゆでる。表示時間の2分前になったらブロッコリーを加えて一緒にゆであげる。湯切りをする際、ゆで汁を大さじ4杯とっておく。
6. ④のフライパンにゆで汁、パスタ、ブロッコリーを加えて和え、あらびきこしょうを振る。

ヘルシーPOINT

イワシ

イワシは、血液中のコレステロールを下げるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）をたっぷり含み、メタボ予防に有効な食材です。また、カルシウムとその吸収を促すビタミンDも豊富なので、骨や歯を強化したり、骨粗しょう症を予防するのにも効果的です。イワシは鮮度が落ちやすいので、購入したら早めに調理しましょう。

マチェドニア

材料（2人分）

- キウイフルーツ……1/2個
- リンゴ……1/4個
- オレンジ……1個
- レモン汁……小さじ2
- ハチミツ……小さじ2
- ミントの葉……適量

作り方

1. キウイフルーツ、リンゴはいちょう切りにする。オレンジは半分に切り、1/2個は果肉を残し、1/2個は絞って果汁にする。
2. ボウルにキウイフルーツ、リンゴ、オレンジ（果肉と果汁）、レモン汁、ハチミツを入れて軽く混ぜ合わせる。
3. 冷蔵庫で1時間以上置く。器に盛りつけるときにミントの葉を飾る。

ヘルシーPOINT

キウイフルーツ

キウイフルーツには、疲労回復やかぜ予防、美肌に効果があるビタミンCが、みかんの約2倍も含まれています。そのほか、体の中の余分な塩分を排出する働きのあるカリウムや、便秘解消に効果のある食物繊維も豊富です。また、たんぱく質を分解する酵素・アクチニジンを含むので、消化を促進する働きもあります。

1人分エネルギー 62kcal
塩分 0g