



## 真アジの ポテトサラダ包み焼き

気になる! からだの症状辞典  
「お腹が痛そう」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？ **今日の晩ごはん**



市販のポテトサラダを使ってお手軽調理！

## 真アジの ポテトサラダ 包み焼き

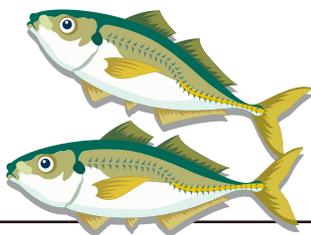
調理時間…35分  
熱量…約 97kcal / 個  
塩分…約 0.25g / 個

### 材料 (4個分)

真アジ……………2尾(4枚)  
塩、胡椒……………少々  
ポテトサラダ(市販)…120g  
※マヨネーズ(好みで)…適量

### 作り方

- ①アジはゼイゴを取り3枚に卸し、腹骨、中骨を除く。  
※卸し済みのものを購入してもよい。
- ②アジの身に塩、胡椒をしてポテトサラダを中央にのせる。  
※お好みでマヨネーズを適量足してもよい。
- ③アジでポテトサラダを巻き、楊枝で端を止める。
- ④クッキングシートを敷いた鉄板に③を並べ、200℃のオーブンで15～18分加熱する。  
※オーブントースターの場合途中で上下を返して焼く。



レシピ提供：NANAIRO COOKING STUDIO  
株式会社ユニマツ リタイアメント・コミュニティ

### アジの

**栄 養 価**

アジに含まれる栄養素のうち、とくに注目したいのが不飽和脂肪酸のEPAとDHA。EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をサラサラにして、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。DHA(ドコサヘキサエン酸)は、判断力や記憶力を高めることが知られています。また、アジには、余分な塩分を体の外に排出するカリウムも多く含まれるので、血圧が気になる方にもお勧めです。

気になる!

からだの  
症状事典

## お腹が痛そう

腹痛で最も多いのが中央の痛みで、胃炎や胃潰瘍、腸炎など内臓の病気が考えられる。痛みに加えて、顔面蒼白、吐き気といった自律神経症状を伴うことがある。痛みを感じる部分に触れると痛みが増幅する場合には、臓器に強い炎症が生じている腹膜炎の危険がある。早急な手術を迫られる可能性があるため、ただちに受診する。これら代表的二例のほかに、部位によって異なる病気の危険がある。



出典：ベネッセの介護相談室WEBサイト  
「50歳からの病気・症状事典」  
<https://kaigo-sodanshitsu.jp/informations/category/sym/>

## 「クッキング」デイサービス

東京都目黒区

NANAIRO  
なないろクッキングスタジオ  
COOKING  
STUDIO

『NANAIRO COOKING STUDIO』は料理療法を取り入れたデイサービスです。今月は半年に1度のイベント『成果発表会』を開催。お客様の日々の活動の“成果”を見ていただくお披露目の機会です。

期間中1週間は、お客様がご家族やケアマネジャーをご招待し“おもてなし”料理を振舞います。すべてお客様手作りのパーティー料理は毎回大好評で、ご家族に作り方を教えてほしいと言われるほどです。熱心にお料理に取り組むお姿を見て感動し涙されるご家族も。NANAIROならではのステキな機会をこれからも大切にしていきたいと思っています。



### 今回のメニュー

- ・サーモンミモザサラダ
- ・彩り野菜と五穀味鶏のオイスター炒め
- ・特製スコップメンチ
- ・カップDEジャンバラヤなど

### ★NANAIRO COOKING STUDIO自由が丘★

〒152-0023 東京都目黒区八雲2-9-4  
TEL:03-5731-8620 FAX:03-5731-8621  
URL:<http://www.unimat-rc.co.jp/nanairo/>