

彩り野菜で  
**簡単**  
ヘルシーごはん  
シリーズ No.8

# しっかり食べて夏を乗り切る 低カロリースタミナメニュー

## マグロのスタミナ香味ロール

料理制作／大島 菊枝(管理栄養士・フードコーディネーター)  
撮影／吉田 篤史 スタyling／久保田 朋子

にんにくやしその風味が食欲をそそる栄養満点の一品です。  
たんぱく質が豊富なのに低カロリー。野菜たっぷりだから、満腹感も得られます。

1人分 183kcal  
塩分 0.8g

### 材料 (2人分)

マグロ赤身(柵) … 約150g (スライス10枚分)	しその葉 …… 2枚	しょうゆ …… 大さじ1/2
長ねぎ …… 20cm	にんにく …… 1片	レモン …… 適量
にんじん …… 4cm	オリーブオイル … 大さじ1	ペビーリーフ …… 適量

### 作り方

- 1 マグロに塩少々(分量外)で下味をつけ、5分程度置く。
- 2 長ねぎは4~5cm長さの白髪ねぎにする。にんじん、しその葉はせん切り、にんにくは輪切り、レモンは半月切りにする。
- 3 にんにくとオリーブオイルを鍋に入れて弱火で熱し、きつね色になったら取り分けて冷まし、にんにくチップにする。
- 4 1の下味をつけたマグロの水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、10枚にそぎ切りする。
- 5 白髪ねぎ、にんじん、しその葉をサッと水にくぐらせて水気をよく切る。
- 6 マグロで5を巻いて器に盛り付ける(写真1)。
- 7 3のオリーブオイルとしょうゆを合わせ、全体にかける。にんにくチップ、レモン、ペビーリーフを飾る。



1 マグロの上に野菜をのせ、しっかり巻き込む。



### 栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



今回は子どもから大人のほとんど万人に好まれるマグロを使った、酒のつまみにもなる料理です。マグロは、背中が黒く真っ黒な魚が泳いでいるように見えることから「真っ黒→マッコロ→マグロ」の説と、目が黒いことから「眼黒」になった由来の説が一般的だそうです。そしてマグロは部位によって栄養価が異なり、赤身は低カロリー(トロの1/3)で高タンパクな良質なタンパク源に、低脂肪、鉄分やビタミンB群・E・D、カリウムなども豊富

に含まれています。

よって、**動脈硬化**や**貧血**の予防、**肝機能**の強化、**老化**や**脂肪肝**の防止など、**健康**、**美容**と**ダイエット**に優れた食品です。

さらに、ニンニクと一緒に摂取すると、疲労回復のビタミンB群の効率がより高まります。また、ニンニクは胃腸の働きを活発に、食欲増進、滋養強壮などの効果があり、しそは殺菌、防腐、解毒作用、長ねぎは魚肉の毒消しや発汗を促し、鎮静作用などがあります。

香味野菜をマグロ(赤身)で巻いた「マグロのスタミナ香味ロール」を食べて、免疫力を高め、元気に過ごしましょう。