

4月26日（金）

きょうは、“ホキのバジル揚げ”の「ホキ」という魚のお話をします。「ホキ」は、あっさりとした肉質で、脂肪分が少ないので、きょうの様なフライにとっても適した魚です。また、頭の栄養になるD H A・ドコサヘキサエン酸やカルシウムを体の中に取り入れやすくする、ビタミンDなどの栄養をたっぷり含んだ魚です。さらに、衣に使われている“バジル”には、ベータカロテンというカゼなどの病気を予防してくれる栄養がたっぷりです。そのほか、バジルのよい香りの成分には、胃や腸の働きを良くして、お腹の調子を整える効果があります。ぜひ、しっかりよく噛んで、残さずに食べましょう。