

☆鯖の二色ごま揚げ焼き～さっぱり梅おろし添え～

【コレステロール予防レシピ】

鯖に含まれる「DHA や EPA」とごまに含まれる「ゴマリグナン（セサミン）」には、血中のコレステロールを低下させる作用があると期待されています。

<主な材料・2人分>

鯖 2切
生姜 1/2片
片栗粉 大さじ2
水 小さじ1/2
いりごま（白・黒） 各大さじ2
サラダ油 大さじ2
大根 5cm
薄口醤油 小さじ1/2
梅干し 1個
あさつき 1本
お好みの葉野菜 適量
A
醤油 小さじ1
酒 小さじ1
みりん 小さじ1



<作り方>

- ① 生姜はすりおろして A と合わせてボウルに入れておく。
- ② 鯖は1切れを3等分に切り、①へ入れて10分漬け込む。そこへ片栗粉と水も加え入れて混ぜる。
- ③ 別の容器に2種のごまを混ぜておき、②を入れてごまをまぶしつける。
- ④ フライパンに油を熱して、③を火が通るまで揚げ焼きする。
- ⑤ 大根はおろし水気を絞っておく。小口切りにしたあさつきと種を除いて包丁で細かく刻んで梅干しと一緒にボウルに入れ、薄口醤油を入れて合わせておく。
- ⑥ 皿に④とお好みの葉野菜とともに盛り付けて完成。
- ⑦ 別の器に入れた⑤を乗せながら頂く。

エネルギー 393kcal 蛋白質 19.6g 塩分 1.8g