

コレステロール予防レシピ

鯖と秋野菜の黒酢炒め

青魚には血液をサラサラにする DHA と EPA が含まれており、動脈硬化を防ぎます。

<主な材料・4人分>

| | |
|----------|--------|
| 鯖（三枚おろし） | 1尾 |
| しょうが汁 | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| れんこん | 1ふし |
| 茄子 | 4本 |
| 赤パプリカ | 1/2本 |
| 黄パプリカ | 1/2本 |
| 中華スープの素 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| オイスターソース | 小さじ2 |
| 黒酢 | 大さじ1.5 |
| 片栗粉 | 適量 |
| ごま油 | 大さじ1 |



<作り方>

- ① 鯖は一口大に切って酒、しょうが汁をふり、15分つける。水気を拭き取って塩少々ふって片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を熱し、鯖を入れ、両面焦げ目をつけ、蓋をして中まで火が通ったら取り出す。
- ② 赤パプリカ、黄色パプリカは乱切りにする。茄子は乱切りにして、水につけておく。れんこんは薄く輪切りにし、水につけておく。水気を切っておく。
- ③ ①のフライパンにごま油をいれ、②の野菜を入れ、炒める。①を戻す。
- ④ 中華スープのほ、酒、オイスターソース、黒酢を入れて絡める。
- ⑤ 器に盛り付ける。

エネルギー 353 kcal 蛋白質 21.7g、塩分 1.0 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)