

コレステロール予防レシピ

鯖とごぼうのくるみ味噌和え

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・2人分>

鯖切り身	2枚	
酒	小さじ1	
しょうが汁	適量	
片栗粉	適量	
くるみ	20g	
ごぼう	10cm	
ごま油	小さじ1	
味噌	大さじ1	A
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
長ネギ	10cm	



<作り方>

- ① ねぎは白髪ねぎにして、水に浸けておく。ごぼうは皮をむき、5cmの幅に切り、縦半分にし、水につけ、水気を切る。電子レンジで500Wで3分程加熱し、水気を拭きとっておく。
- ② 鯖は一口大に切って酒、しょうが汁をふり、漬けておく。鯖と①のごぼうに片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れ、鯖の両面に焦げ目をつけ、蓋をして中まで火が通ったら取り出す。
- ④ くるみはローストし、刻み、Aを合わせて、混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のフライパンに入れ、少し煮詰め、③を戻し絡めるようにサッと煮る。
- ⑥ 器に盛りつけ、①の白髪ねぎを添える。

エネルギー 352 kcal 蛋白質 19.7 g 塩分 1.4 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)