

ブリのみぞれあん

コレステロール予防レシピ

青魚に含まれるエイコサペンタエン酸 (EPA)、ドコサヘキサエン酸 (DHA) には、動脈硬化や脳卒中、認知症予防の他、中性脂肪の低下など、さまざまな働きが期待されます。

【材料】 2人分

ブリの切り身 2切
大根 150g
あさつき 少々
塩 適量
片栗粉 適量
油 小さじ2



★調味料

醤油 大さじ1
みりん 小さじ2
酒 小さじ2
砂糖 小さじ2
だし汁 80ml

★水溶き片栗粉

片栗粉 小さじ2
水 小さじ2

【作り方】

- ①ぶりを一口大に切り、塩を振り 10 分ほど置いたらキッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ②大根は皮をむき、おろしておく。
- ③フライパンに油を入れ、ぶりを揚げ焼きにする。焼き色が付いたら、取り出しお皿に盛りつける。
- ④調味料とおろした大根を全て鍋に入れ火にかけ。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ぶりにみぞれあんをかけ、小口切りにしたあさつきをのせて完成。

1人分

エネルギー 364 kcal 蛋白質 22.4 g 塩分 1.7 g