鰺のソテーと夏野菜のマリネ

鰺に含まれる DHA・EPA 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ています。



材料（2 人分）

鯵　　2 尾
ハーブ塩　　少々
小麦粉　　適量
オリーブオイル　　適量
にんにく　　1 かけ
ミニトマト　2 個
赤パプリカ　1/8 個
黄パプリカ　1/8 個
きゅうり　1/4 本
赤玉葱　1/8 個
黒オリーブ　　2 個
ディル　　1 本
≪マリネ液≫
レモンのしぼり汁　小さじ 2
ワインビネガー　　小さじ 1
オリーブオイル　大さじ 1
塩　小さじ 1/4
ブラックペッパー　少々

作り方

① 赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうり、紫玉ねぎは 5ｍｍ角に切る。ミニトマトは 1/4 に切り、黒オリーブはみじん切りにする。
② ボウルにマリネ液の材料を入れ、撹拌し、①を加え混ぜ、冷蔵庫で 30 分マリネする。
③ 鯵は 3 枚におろし、斜め半分に切る。ハーブ塩少々を振って、小麦粉を薄くはたく。
④ フライパンにつぶしたにんにく、オリーブオイルを入れ熱し、③の鯵を両面こんがり焼く。
⑤ ④を器に盛り、冷えた②をかけ、ディルをあしらう。

１人分栄養価

エネルギー　　251kcal
蛋白質　　17ｇ
塩分　　1.2ｇ