

【鯖と柚子のみぞれ煮】

鯖には体内で合成することができない必須脂肪酸の DPA や EPA が含まれ、これらは血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあるため、脂質異常症や動脈硬化などの生活習慣病予防が期待されます。

〈材料 2 人分〉

鯖の切り身	2 枚	
片栗粉	大さじ 1	
油	大さじ 1	
大根	200g	
ゆず	1 個	
小ネギ	適量	
A	醤油	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 1



〈作り方〉

1. 大根は皮を剥いておろす。小ネギは小口切りにする。ゆずはよく洗って果汁を絞り、皮は千切りにする。
2. 鯖に塩（分量外）をふってしばらくおき、出てきた水分を拭きとる。片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで中火で熱し、両面に焼き色を付ける。
3. 2 のフライパンの余分な油を拭き取り、調味用 A と 1 の大根おろしを水分ごと加えてひと煮立ちさせる。ゆず果汁を加えてさっと混ぜたら、火を止める。
4. 器によそい、柚子皮を盛り付け、小ネギを散らす。

〈栄養価 一人分〉

エネルギー319kcal、蛋白質 18.0g、塩分 1.6g