

【鰯と柚子のみぞれ煮】

鰯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〉

鰯の切り身	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 みりん 酒	大さじ1 大さじ1 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. 鰯に塩（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