

## さんまときのこのおろし和え

動脈硬化予防! コレステロール低下作用!



《材料》～2人分～

さんま	2尾	
しめじ	1/2ふさ	
エリンギ	1/2本	
片栗粉	大さじ2	
ごま油	小さじ1/2	
a	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酢	大さじ1/2
大根	1/4本	
ねぎ	適量	
プチトマト	2個	

《作り方》

1. **さんま**は下処理をして、適当な長さにそぎ切りにする。
2. **しめじ**はほぐしておく。**エリンギ**は1/3に切り、それぞれを1/6等分に切る。
3. 下処理した**さんま**と**片栗粉**をビニール袋に入れて混ぜる。
4. フライパンに**ごま油**を入れて熱し、**さんま**を皮の面から焼く。こんがりしてきたらひっくり返して弱火にし、**しめじ**と**エリンギ**を入れて蓋をして約5分火を通す。
5. aを入れてしばらくしたら、**大根おろし**を入れて全体的に混ぜる。
6. 皿に盛り付け、**ねぎ**を散らし、半分に切った**プチトマト**を添えて完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	345 kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	21.0g
炭水化物	20.6g
塩分	1.4g

おすすめポイント 

DHA・EPA

食物繊維

リジン

**さんま**にはDHAやEPAという脂が多く含まれています。これらには悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす作用があります。

**きのこ**に多く含まれる**食物繊維**にはコレステロール値を低下させる働きがあります。また、**しめじ**には、日本人に不足しがちな必須アミノ酸である**リジン**も含まれています。

**大根おろし**には、さんまを焼いたときの焦げのある**がん物質**を分解する**酵素**が含まれているので、一緒に食べるようにしましょう♪