

ぶりのねぎ味噌焼き

動脈硬化予防！風邪予防！

《材料》～2人分～

ぶり 180g (2切れ)

れんこん 40g

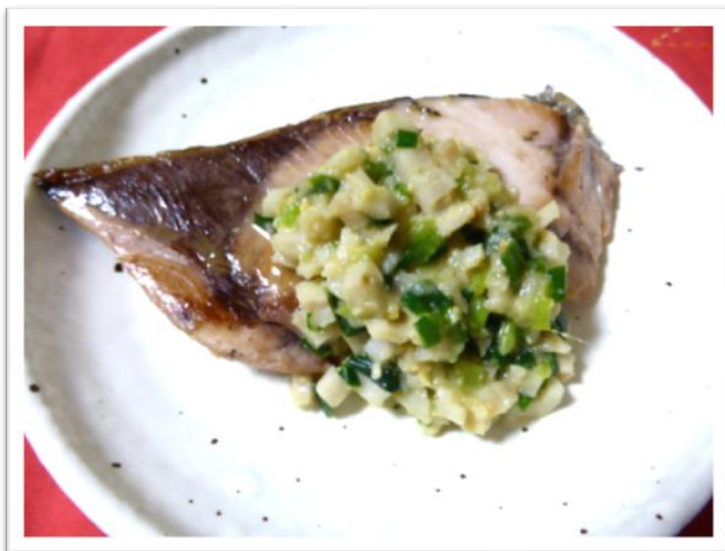
ねぎ 10g

調味料 { みそ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ1
しょうが 1片

ごま油 大さじ1/2

サラダ油 大さじ1/2

塩 少々



《作り方》

1. **ぶり**に**塩**をふり、20～30分おき、軽く水を流して、水気をふく。 ～1人分の栄養成分～
2. **レンコン**は5mm角程の大きさに切る。
3. **ねぎ**は小口切りにする。
4. **しょうが**をすりおろしておく。
5. フライパンにごま油を熱し、**レンコン**、**ねぎ**を入れて炒める。
6. **レンコン**に焼き色がついたら、混ぜ合わせた**調味料**を入れ、軽く炒め合わせる。
7. 別のフライパンに**サラダ油**をひいて、ぶりを両面やく。
8. **ぶり**をお皿に盛り付け、その上から6をのせて完成。

エネルギー	351 kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	23.0g
炭水化物	10.4g
塩分	1.2g

おすすめポイント

DHA・EPA

ビタミンC

ムチン

青背魚の中でも栄養面で優れる**ぶり**は、良質な**たんぱく質**であり、さらにぶりの脂は**DHA**、**EPA**を豊富に含み、**コレステロール**を下げ、**動脈硬化予防**に役立ちます。**れんこん**は**ビタミンC**が豊富なため、**風邪予防**や**疲労回復**に効果があります。また、**れんこん**に含まれる粘り成分の**ムチン**は胃壁を保護する効果や、たんぱく質の分解に作用するので、胃腸の働きを助け、保護してくれます。**しょうが**の辛味成分が体を温めて発汗を促す作用があるため、これからの寒い時期におすすめの1品です。

マルゼン薬局管理栄養士 石川