



9月のレシピ

脂質異常症の予防・改善に役立つ
EPA・DHAと食物繊維をしっかり
摂ろう!!

鰹のアーモンド焼き

◆材料（2人分）



| 材料 | 分量 |
|-----------|-------|
| 鰹 2尾 | 140 g |
| みりん | 小さじ1杯 |
| 日本酒 | 小さじ1杯 |
| しょうゆ | 小さじ2杯 |
| オリーブ油 | 小さじ1杯 |
| スライスアーモンド | 10 g |
| とうもろこし | 1/4本 |
| グリーンアスパラ | 2本 |
| ミニトマト | 4個 |

鰹には不飽和脂肪酸のEPAとDHA、アミノ酸のタウリンが豊富に含まれており、動脈硬化防止の効果が期待できます。

◆作り方

- ① 鰹を3枚におろし、[★]の調味料に漬け込む。
- ② とうもろこし1本の皮をむき、ヒゲを取りのぞき洗う。食品用ラップで包んで電子レンジで5分ほど加熱し、柔らかくなったら8等分する。
- ③ グリーンアスパラは根元の硬い部分を切り落とし、ピーラーで皮をむき、茹でる。ミニトマトは洗っておく。
- ④ スライスアーモンドをアルミホイルに広げ、オーブントースターでこんがり焼く。
- ⑤ 小鍋に①の鰹の漬け汁を入れ、弱火でゆっくり煮詰めてタレを作る。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を引き、①の鰹を両面焼く。
- ⑦ 鰹に火が通ったら、タレを表面に塗り、上に④のアーモンドをのせる。
- ⑧ 器に⑦を盛り、とうもろこしとグリーンアスパラ、ミニトマトを添える。