



1月のレシピ

体内で合成されない必須脂肪酸のEPAとDHAをしっかり取って動脈硬化を予防しよう



ぶりの生姜焼き 焼きネギ添え



◆材料（2人分）

| 材 料 | 分 量 |
|-------|-------------|
| ぶり | 80 g × 2切 |
| 食塩 | 0.6 g |
| 小麦粉 | 6 g (小さじ2) |
| 植物油 | 8 g (小さじ2) |
| 生姜 | 10 g |
| にんにく | 3 g (1/2 片) |
| しょうゆ | 24 g (小さじ4) |
| みりん | 18 g (大さじ1) |
| 日本酒 | 30 g (大さじ2) |
| 長ねぎ | 20 g |
| しし唐辛子 | 4 本 |
| 舞茸 | 40 g |

ぶりはとても栄養価の高い魚で、特に必須アミノ酸やEPA・DHA、ビタミンB群が豊富です。

◆作り方

- ① 長ねぎは3 cmのぶつ切り、しし唐辛子は軸を切って竹串で穴をあけておく。
- ② 舞茸は硬い部分を切り落とし、手で裂く。
- ③ 生姜とにんにくは皮をむき、すりおろす。
- ④ [★] の調味料と③の生姜とにんにくを合わせ、生姜焼きのタレを作っておく。
- ⑤ ぶりに食塩をふり、30分ほどしたらキッチンペーパーで表面の水気をふき取り、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑥ フライパンに植物油小さじ1/2杯を薄く引き、中火で長ねぎとしし唐辛子、舞茸を焼く。
- ⑦ ⑥が焼けたら取り出し、残りの植物油を加え、⑤のぶりを中火で両面を焼く。
- ⑧ 焼き色がついたら、フライパンに残った油と汚れをキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑨ ⑧に④のタレを入れ、ぶりにからませながら中火で煮つめる。
- ⑩ 皿にぶりを盛り、⑥の舞茸としし唐辛子、長ねぎを添え、煮汁をかける。