



10月のレシピ

秋に旬をむかえる食材で
動脈硬化を予防しよう!!



さばの香味焼 きのこの青のり焼き添え



◆材料（2人分）

材 料	分 量	
さば	160 g	80 g × 2切
にんにく	2 g	1/4片
生姜	4 g	
日本酒	5 g	小さじ1
みりん	6 g	小さじ1
しょうゆ	12 g	小さじ2
ごま油	4 g	小さじ1
一味唐辛子	少々	
エリンギ	30 g	
舞茸	30 g	
食塩	0.6 g	
青のり	少々	

さばは良質たんぱく質とビタミンB群、ビタミンDを多く含み栄養面で優れた食品です。

また、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす多価不飽和のEPAやDHAも豊富です。

◆作り方

- ① さばは、皮目に幅1cmの間隔で浅く切り目を入れて半分に切り、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ② にんにくはみじん切りにし、生姜は皮を剥いてすりおろしておく。
- ③ バットに②と [★] の調味料を入れて混ぜ、①のさばを漬け込む。
- ④ 途中でさばを裏がえしながら、1時間ほど冷蔵庫でねかせて、味をなじませる。
- ⑤ エリンギは根元のかたい部分を切り落とし、長さを半分にして縦に4~6等分する。舞茸はかたい部分を切って薄切りし、食べやすい大きさに割く。
- ⑥ 魚焼きグリルで④のさばを皮目を上にして焼く。
- ⑦ アルミホイルに⑤のエリンギと舞茸を並べ、オーブントースターで焼く。
- ⑧ エリンギと舞茸が焼けたら、食塩と青のりをふる。
- ⑨ 皿に⑥のさばを盛り、エリンギと舞茸を添える。