



# [鯖と野菜のホイル蒸し焼き]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2019/05]



切り身の魚はお好みのものでOK！白身魚でも青魚でも、美味しく仕上がります。

## 材料：2人分

サワラ 2切れ	160g
アスパラガス	2本 (40g)
赤ピーマン	30g
エノキダケ	20g
塩・こしょう	少々
ポン酢	大さじ1杯

## 栄養価：1人あたり

エネルギー	174kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	8.0g
炭水化物	6.1g
塩分相当量	1.6g

## 作り方：

1. サワラの切り身は塩・こしょうを振って少し置く。ペーパータオルで軽く水気を拭き取る。
2. アスパラガスと赤ピーマンは薄切りにする。エノキダケはいしづきを取り、少しほぐす。
3. アルミホイルを少し大きめに切り、その上に、サワラ、エノキダケ、野菜類の順に乗せていく。
4. アルミホイルをしっかり閉じて、フライパンで中火で15分蒸し焼きにする。
5. 器に盛り、ポン酢をかけて完成。



今回使用したサワラは、関東では脂が乗った1～3月が旬ですが、西日本では産卵期の5～6月が旬とされています。EPAやDHAといった不飽和脂肪酸を多く含んでおり、血液をサラサラに保ち、コレステロールの低減にも効果が期待できます。

今回のレシピは、魚と一緒に野菜もたくさん入れられるので、副菜いらずの時短レシピです。また、油も使用しないのでカロリーも抑えられて、とてもヘルシーに仕上がります。