



レンジで簡単！ブリの幽庵蒸し

★材料★(2人分)

- ブリ.....160g(2切)
- 片栗粉.....小さじ2
- ◇しょうゆ.....大さじ1
- ◇みりん.....大さじ1
- ◇酒.....大さじ1
- ◇ゆず果汁.....小さじ2
- ゆず果皮.....少々

付け合わせ

- ほうれん草.....80g



★作り方★

- ① ◇の調味料を耐熱容器に合わせる
- ② ブリ全体に片栗粉をまぶし、皮目を下にして①に入れ
たれをブリ全体にからめる
- ③ ふんわりラップし、500wの電子レンジで2分加熱する
※皮目に串でいくつか穴を開けておくと破裂防止になる
- ⑤ ブリを裏返し、再び500wの電子レンジで2分加熱する
- ⑥ ほうれん草を4cmに切り、別の耐熱容器ラップして500wで1分加熱
- ⑦ ブリ、ほうれん草、ゆず果皮を盛りつける



★栄養価★(一人あたり)

エネルギー247kcal タンパク質17.8g 脂質14.3g 炭水化物7.8g
塩分相当量1.4g

★鰯(ブリ)の栄養★

冬に漁獲された鰯は「寒ブリ」と呼ばれ、特に脂がのっています
魚に含まれる脂肪は冷たい海中でも凝固しにくい「不飽和脂肪酸」と呼ばれるDHAやEPAが中心で、コレステロールを抑えるはたらきがあります
身に透明感があり、血合いの色が鮮やかで赤いものおいしい鰯を選ぶコツです

西知多総合病院 糖尿病教室

