

ぶりの柚子風味蒸し



主菜

エネルギー 238kcal
たんぱく質 16.2g
カリウム 443mg
リン 119mg
塩分 1.1g

EPA (エイサペンタエン酸) とは？

特に青魚（ぶりやさばなど）に多く含まれる脂肪酸の一種です。血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させ、炎症や血栓を防ぐ働きがあることから、**動脈硬化性疾患の予防**に効果があるとされています。EPA は脂の部分に含まれるため、お刺身や蒸し料理などの脂を落とさない調理法が お勧めです。

材料（2人分）

ぶり…140g
塩…1g
料理酒…10g
大根…60g
柚子（皮）…3g
ブロッコリー…40g
にんじん…30g
マヨネーズ…10g
<A>
・濃口醤油…6g（小1）
・柚子（果汁）…6g
（小1強）
・だし汁…6g（小1強）

作り方

1. ブロッコリーを小房に分け、人参を薄い輪切りにする。それぞれ茹でておく。
2. 大根と柚子（皮）をすりおろし、合わせておく。
※ 柚子（皮）は飾り用に2～3本千切りしておく。
3. 醤油、柚子（果汁）、だし汁を合わせる。
4. 耐熱皿にぶりを乗せ、塩と料理酒を振る。ラップをして電子レンジにかける。（600Wの場合、2切れで約4分間が目安）
5. 加熱後、ラップをしたまま約10分間放置する。
6. 器に5のぶりと1の野菜を盛り付け、2のおろしをのせ、柚子（皮）を飾る。3のタレをかけ、野菜にはマヨネーズを添える。