

「今日のお料理」ならぬ…

# 今月のオススメレシピ

2016.11  
第33回  
担当:新谷

## 第33回のテーマ「栄養たっぷりな旬の食材を食べよう！」

11月になり気温が下がってきましたね。ブリは11月下旬から2月にかけてが旬で、EPA、DHAなどの栄養価も高くなります。今回は旬の食材を使った料理を紹介します。

### ブリと大根のピリ辛炒め

#### 材料 (2人分)

- ブリの切り身…2切れ(約160g)
- 大根………1/5本(約200g)
- 小ねぎ………2本
- 片栗粉…大さじ3~4
- 塩(下味用)………小さじ1/4
- 酒(下味用)………小さじ1
- ごま油………大さじ1
- 味噌……大さじ2
- 酒………大さじ1
- みりん…大さじ1
- 醤油………小さじ1
- 豆板醤…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1
- 生姜(すりおろし)…1かけ



#### 栄養成分(1人分)

カロリー:407kcal  
たんぱく質:19.2g  
脂質:20.9g  
炭水化物:31.0g  
塩分量:2.3g

調理時間:約30分

- ①ブリに下味用の塩と酒をまぶし、10分おき、キッチンペーパーで水気をふき取る。  
②大根は1cm幅のいちよう切りにし、お皿に入れ、ラップをして電子レンジで約4~5分下茹でをする。(熱いので注意して下さい!)小ねぎは小口切りにする。

#### 作り方

- ①フライパンに大さじ1/2のごま油を熱し、大根を焼き色がつくまで焼き、取り出しておく。
- ②ブリを1口大の大きさにそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶしてフライパンに残りのごま油を熱し、焼き色がつくまで焼く。ブリに火が通ったら①の大根を加えてさっと炒める。
- ③混ぜ合わせたAの調味料を加えて絡め、小ねぎも加え、お皿に盛って完成。

### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

ブリは青魚の中でも特にEPA、DHAが多く含まれています。またブリには抗酸化作用の強いビタミンEが多く、**血行促進**の効果がみられます。ビタミンEは脂溶性なので、植物油で炒めると吸収率がアップします。今回の料理に使われている生姜、豆板醤の原材料である唐辛子は**体を温める**作用があるので、寒くなり体が冷えるこの時期におすすめの食材です。普段の料理に少し取り入れてみましょう!