

今月のオススメレシピ

2021.1
第82回
担当:新谷

第82回のテーマ「旬の食材を使った彩りレシピ」

新年明けましておめでとうございます。寒さが本番を迎えています。体調管理はいかがですか？
今回は12～2月頃に旬を迎えるブリを使ったレシピをご紹介します。

ブリの甘酢炒め

材料(2人分)

- ブリの切り身…2切れ
- 酒…大さじ2
- 片栗粉…大さじ1
- 赤パプリカ…1/2個(60g)
- 長ねぎ…1/2本(50g)
- ごま油…大さじ1



A

- 水…50cc
- しょうゆ…大さじ1
- お酢…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 片栗粉…小さじ1

栄養成分(1人分)

エネルギー:341kcal 炭水化物:15.5g
たんぱく質:18.5g 食塩相当量:1.4g
脂質:20.2g

〈作り方〉

調理時間:約20分

- ①ブリは酒を振って5分置く。水気を拭き取り一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②赤パプリカはへたと種を取り、乱切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①のブリを焼き色が付くまで焼いたら、蓋をして弱火で5分焼く。
- ④赤パプリカ、長ねぎを加え、しんなりするまで炒めたら、混ぜ合わせたAを加えて煮立たせ、全体にからめる。
- ⑤器に盛り、完成。

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

ブリには**動脈硬化の予防**や**脳細胞の活性化**に役立つといわれている**EPA**、**DHA**が豊富なことはよく知られていますが、その他にも**ビタミンD**を多く含んでいます。ビタミンDは**骨を丈夫にする**、**免疫機能を調節する**、といった働きがあります。また、赤パプリカは**βカロテン**が豊富で、**体内の活性酸素(増えすぎると動脈硬化などの生活習慣病を招きます)**を抑える**抗酸化作用**や、**免疫を活発にする作用**があるといわれています。

寒さが体に堪えるこの時期、栄養価の高い旬の食材を使った料理をぜひお試しください！