

今月のオススメレシピ



2024.12
第122回
担当:新谷

第122回のテーマ「旬のブリを使ったレシピ」

12月になり寒さが一段と厳しくなってきました。今年も残り1ヶ月ですね。
今回は旬のブリと冬野菜を使ったレシピをご紹介します。

ブリとれんこんの香味ダシがけ

材料(2人分)

- ブリ(切り身)…2切れ
 - 塩…少々(約0.4g)
 - 水菜…1株
 - 長ねぎ…1/3本
 - 生姜…1g(スライス約2枚)
 - れんこん…1/2節
- A
- 砂糖…大さじ1/2
 - 酢…大さじ1
 - 醤油…大さじ1
 - ごま油…小さじ1
 - 片栗粉…大さじ1
 - サラダ油…大さじ2



栄養成分(1人分)

エネルギー:343kcal
たんぱく質:16.7g
脂質:26.7g
炭水化物:13.4g
食塩相当量:1.6g

作り方 調理時間:約25分



- ①ブリは骨を取り除き、2~3等分にする。塩を振って10分おき、水気をふき取る。
- ②水菜は4cmの長さに切る。長ねぎ、生姜はみじん切りにする。れんこんは5mm幅の半月切りにする。
- ③ボウルに②の長ねぎ、生姜、Aを入れて混ぜる。
- ④ブリ、れんこんに片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ熱し、中火でれんこんを4分程度、ブリは3分程度揚げ焼きし、取り出す。
- ⑥器に水菜を敷いてブリとれんこんを載せ、③の香味ダシをかけたら完成!

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

ブリは動脈硬化の予防に役立つEPA、脳の機能をサポートする働きのあるDHA、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を豊富に含みます。また、れんこんはビタミンC・食物繊維、水菜はカロテン・ビタミンC・カルシウム、長ねぎの白い部分はビタミンCを豊富に含みます。カロテン、ビタミンCは免疫を高める作用があるため寒い季節にぜひ摂りたい栄養素です。