

今月のオススメレシピ

2025.3
第132回
担当：尾崎

第132回のテーマ「旬の鯖のレシピ」

3月になり、少しずつ暖かい日も増えてきそうですね。
今回はふっくらとした身が美味しい旬の鯖を使ったレシピをご紹介します！

鯖のネギ味噌マヨ焼き

材料(2人分)

調理時間:約20分

- 鯖(切り身) : 2切れ
- 酒 : 大さじ1
- ブロッコリー : 60g ☆
(付け合わせ用)
- 白ねぎ : 5cm (約30g)
- 味噌 : 大さじ1
- マヨネーズ : 大さじ2
- 醤油 : 小さじ1/2
- 砂糖 : 小さじ1/2
- ゴマ油 : 1~2滴(0.5g)



栄養成分(1人分)
(付け合わせは除く)
エネルギー:285kcal
たんぱく質:17.4g
脂質:20.1g
炭水化物:5.6g
食塩相当量:1.6g

作り方

ゴマ油を無くすと和風になりますよ！

- ①鯖に酒を振りかけ10分置き、ペーパーなどで水気をふきとる。
- ②ブロッコリーは熱湯に入れ茹で、やわらかくなったら取り出す。
- ③白ねぎはみじんぎりにし、☆と合わせる。
- ④中火に熱したフライパンで鯖の表側から焼き、焼き目が付いたらひっくり返し、裏側も少し焼き目が付く程度に火を通す。
- ⑤表側に③を塗り、蓋をして弱火で中に火が通るまで焼く。(約3~5分)
- ⑥火が通ったら、ブロッコリーと一緒に皿に移して出来上がり。

※魚焼きグリルでも同じように調理可能です！
味噌マヨがこんがり焼けて、こちらの調理法もオススメです♪

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

鯖にはオメガ3脂肪酸と呼ばれるDHA、EPAの必須脂肪酸が含まれています。これらは血栓を溶かし血液をサラサラにしたり、中性脂肪や悪玉コレステロールを下げたりする効果があるといわれています。DHA、EPAは体内で生成されないため、鯖をはじめとする、青魚を積極的に摂っていきましょう！