

鯖の酒蒸し 梅ソースかけ



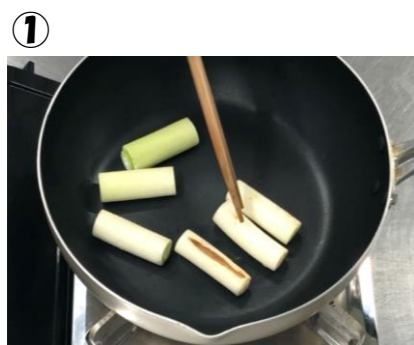
栄養成分(1人分)

カロリー	186kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	7.9g
炭水化物	7.1g
塩分	2.4g

【材料(2人分)】

鯖切り身	2切れ	出汁	5g
塩胡椒	少々	大葉	2枚
酒	30g	白ネギ	80g
はちみつ漬梅干し	2個		
濃口醤油	2g		

【作り方】



① 熱したフライパンにネギを並べ、弱火でじっくり焼き目を付ける。



② 焼き目が付いたら、少量の水を加えて蒸し焼きにする。ネギが軟らかくなったらいったん取り出す。



③ フライパンに水を入れ、鯖を乗せた器ごとフライパンに入れる。



④ 塩胡椒と酒を振りかけ中火で10～15分蒸し焼きにする。



⑤ 鯖を蒸し焼きにしている間に大葉を千切りにする。



⑥ 梅干しの種を取り除いて包丁で叩き、なめらかにする。



⑦ 出汁と醤油を入れよく混ぜ、ソースを作る。



⑧ 鯖に火が通ったら器に盛り付ける。



⑨ 白ネギを添えて梅ソースと大葉をのせれば出来上がり！



鯖の脂質にはDHAやEPAが含まれており、コレステロールや中性脂肪を減らす働きや、血液をサラサラにする効果があります。他にも筋肉をつくるために必要不可欠なたんぱく質も豊富に含まれています。蒸し焼きにすることで、調理の際に油を使用しないため、ヘルシーに仕上げることができます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

