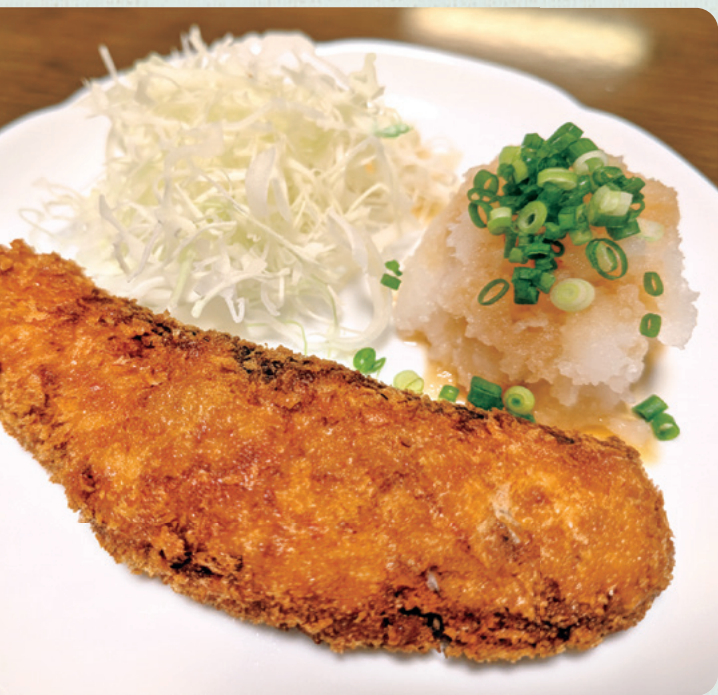




季節の素材で

医食同源

れしぴ

旬のブリ de



さっぱり揚げ焼きおろし添え

冬に旬を迎えるブリは、DHA や EPA など良質な脂質が豊富です。このブリを少ない油でカリッと「揚げ焼き」にし、消化を助ける酵素が豊富な大根おろしを添えました。さっぱりとヘルシーにいただける一品で、旬の美味しさと栄養を存分にお楽しみください。

材料 【2 人分】

ブリ(切り身)	2 切れ
塩	小さじ 1/5
こしょう	少々
薄力粉	大さじ 2
溶き卵	1 個分
パン粉	適量
揚げ油	フライパンの底から 2cm 程度

トッピング

大根おろし	適量
ポン酢しょうゆ	大さじ 2
小ねぎ(小口切り)	適量
キャベツ(千切り)	お好みで

【1人分の栄養価】

[エネルギー]	408kcal
[塩分]	2.2g

作り方

- ① ブリはキッチンペーパーで水気を拭き取り、両面に塩、こしょうを振る。
- ② 大根はすりおろし、軽く水気を切っておく。小ねぎは小口切りにする。
- ③ ブリに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。パン粉は軽く押さえるようにして、しっかりとつける。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、③のブリを並べ入れる。片面がきつね色になるまで 3~4 分揚げ焼きにする。
- ⑤ 裏返してさらに 3~4 分、中に火が通るまで揚げ焼きにし、油を切る。
- ⑥ 器に盛り、千切りキャベツを添え、大根おろしと小ねぎをのせてポン酢しょうゆ(一人あたり大さじ 1)をかける。

Point ブリの栄養で冬の健康維持

ブリの脂質に豊富な DHA (ドコサヘキサエン酸) は脳の神経細胞を活性化させ、EPA (エイコサペンタエン酸) は血液をサラサラにし、動脈硬化などの生活習慣病予防に役立ちます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミン D や、貧血予防に効果的な鉄分も含まれており、冬の体調管理にぴったりの食材です。

ブリと大根の相乗効果

揚げ物と大根おろしの組み合わせは、美味しさだけでなく栄養学的にも非常に優れた食べ合わせです。大根おろしの消化酵素が消化吸収を助け、胃もたれや胸やけを防ぎます。旬のブリが持つ豊富な栄養を、大根の力で効率よく体に取り入れられる、冬におすすめの健康メニューです。

医療栄養科 管理栄養士

たかはし あゆむ
高橋 歩夢

