

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

◎ 今月の一品 さわら 鯖のきのこ蒸し

漢字からも分かるとおり、鯖は春の魚です。

カリウムを多く含んでおり、その量はにんじんなどの野菜にも引けをとりません！カリウムは血圧を下げる効果があるため、高血圧の改善が期待できます。

旬の鯖をおいしくいただきますよ。



材料2人分

鯖切り身	160g
塩	小1/4
酒	大1
えのきだけ	50g
生しいたけ	2枚
しめじ	50g
きくらげ	1g
A 薄口しょうゆ	大1
みりん	大1/2
みつば	5g
レモン(くし形切り)	1/4個

作り方

- ① 鯖に塩、酒をふり30分ほど置く。
- ② えのきだけは石づきを取り、長さの半分に切りほぐす。生しいたけは石づきを取り4つ割りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。きくらげはぬるま湯で戻し、切っておく。
- ③ 鯖の汁気をきり、深皿に置き、②をのせ、混ぜておいた調味料Aを全体にかける。これを深皿が入る鍋か蒸し器に

- 入れる(鍋の場合、深皿の1/3の深さまで水を入れる)。
- ④ ③を強火にかけ、湯気が出てきたら弱めの中火にし、8~10分蒸し、3~4cmに切ったみつばを散らす。皿に汁ごと盛り、レモンを添える。

ポイント

酒をふることで魚の臭みが取れます。

1人分の栄養価

エネルギー
178kcal

たんぱく質
18.5g

脂質
7.8g

食塩
1.5g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。