

ビフリーキッチン

2025年12月発行(第21号) 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

動脈硬化予防 ~「魚ときどき肉」の割合で~

脂ののった旬の魚は不飽和脂肪酸を豊富に含み、血管を強くしてコレステロール値を下げる効果が期待できます。刺身など生食のほか、魚の脂が溶け出した煮汁もいっしょに摂れる調理法がおすすめです。



香ばしい美味しさ

ブリとキノコのバター醤油焼き

材料 (2人分)

ブリ	2切れ	160g
塩	少々	0.5g
胡椒	少々	0.3g
薄力粉	大さじ2	18g
油	適量	
シメジ	1/2パック強 <小房に分ける>	60g
シイタケ	2枚 <薄切り>	30g
エノキ	1/2パック弱 <長さを半分にして細かくさく>	40g
バター		10g
醤油	大さじ1	18g
葉ネギ	2/3本	2g



【管理栄養士から一言】

3種のキノコをふんだんに使ったバター醤油のソースで食べるブリのステーキです。ブリには、DHA・EPAなど不飽和脂肪酸が含まれ、動脈硬化予防に役立ちます。



★作り方★

- ① ブリに塩、胡椒をし、薄力粉を両面につける。
- ② フライパンを中火にかけて油をひき、①のブリを5分ほど焼いて裏返す。
- ③ ②にシメジ、シイタケ、エノキを加えて蓋をし、もう5分蒸し焼きにして、器に盛りつけておく。
- ④ フライパンを一度きれいにし、バターと醤油を弱火にかけてソースを作り、③にかけて葉ネギを散らす。

ソラレピ ソラレピ HP 参照



おすすめの本



『家庭の魚料理』

川上 文代 // 著 グラフィック社 596



『完全図解動脈硬化・コレステロールのすべて』

白井 厚治・大越 郷子 // 監修 主婦の友社 // 編 主婦の友社 493

