

ぶりの柚子風味蒸し



主 菜

エネルギー	238kcal
たんぱく質	16.2g
カリウム	443mg
リン	119mg
塩分	1.1g

材料（2人分）

ぶり・・・140g
 塩・・・1g
 料理酒・・・10g
 大根・・・60g
 柚子（皮）・・・3g
 A { 濃口醤油・・・6g（小1）
 柚子（果汁）・6g（小1強）
 だし汁・・・6g（小1強）
 ブロccoli・・・40g
 にんじん・・・30g
 マヨネーズ・・・10g

作り方

1. ブロccoliを小房に分け、人参を薄い輪切りにする。それぞれ茹でておく。
2. 大根と柚子（皮）をすりおろし、合わせておく。※ 柚子（皮）は飾り用に2～3本千切りしておく。
3. 醤油、柚子（果汁）、だし汁を合わせる。
4. 耐熱皿にぶりを乗せ、塩と料理酒を振る。ラップをして電子レンジにかける。（600Wの場合、2切れで約4分間が目安）
5. 加熱後、ラップをしたまま約10分間放置する。
6. 器に5のぶりと1の野菜を盛り付け、2のおろしをのせ、柚子（皮）を飾る。3のタシをかけ、野菜にはマヨネーズを添える。

EPA(エイコサペンタエン酸)とは？

特に青魚（ぶりやさばなど）に多く含まれる脂肪酸の一種です。血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させ、炎症や血栓を防ぐ働きがあることから、**動脈硬化性疾患の予防**に効果があるとされています。

EPA は脂の部分に含まれるため、お刺身や蒸し料理などの**脂を落とさない調理法**がお勧めです。