

1月下旬：小西

アガラーめし!



栄養成分表 (1人分の含有量)



16 g
タンパク質

15 g
脂質

22 g
炭水化物

0.3 g
食塩相当量

～今月のテーマは柚子～ ブリの柚子風味照り焼き♪

2人分

作り方

ブリの切り身 2切れ (約140g)
(1切れ約70gを使用)

★ { 濃口しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
みりん 大さじ2
はちみつ 大さじ2
柚子 (絞る) 2個

塩 ふたつまみ
(ブリの切り身に振る分)

サラダ油 大さじ1

1.ブリの切り身に両面塩を振り、10分ほど置く。
(ブリの臭みをとるために)

2.★を合わせておく。
(柚子の絞り汁はお好みで入れてください)

3.1を軽く水で洗い、キッチンペーパーで水分を
ふき取る。

4.フライパンにサラダ油をひいて、中火にする。そ
してブリを両面焼く。

5.両面が焼けて火が通ったら、2を入れてさらに
火を入れる(中火のまま)。汁がとろとろになる
まで煮詰めたら火を止める。(煮詰めすぎると
しょっぱくなるので注意しましょう)

6.お皿に盛りつけたら完成!

レシピ作成
依頼受付中

疲労回復レシピ
や減量レシピな
どのご要望があ
りましたらアガ
ラー三宮までご連
絡ください!

担当栄養士が
ご依頼に沿って
レシピを考案致
します!

今月のテーマは柚子を使ったレシピ第2弾!今回は定番のぶりの照り焼きをアレンジして柚子を入れ、さっぱりした柚子風味の照り焼きにしてみました!ブリは他の魚より脂が多くつついてその脂の質も悪いものではなく、不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン)・DHA(ドコサヘキサエン)がたくさん含まれています。血液をサラサラにしてくれたり、脳を活性化してくれます♪また、ビタミンDが豊富なので免疫力を高めてくれます!風邪やインフルエンザが流行しているのでビタミンDは大切です!柚子が好きな方は絞り汁を多く入れるとおいしいですよ♪たれがおいしいのでごはんにぴったりです!ぜひ作ってみてください!