



からだにおいしい
レシピ

1

January

鰯

～ Spanish mackerel

健康ポイント → 豊富なカリウムで高血圧予防！

- ビタミンDの力で、カルシウムの吸収を促進！
- 中性脂肪やコレステロールを減らす効果あり！
- 血流を良くする可能性があるDHAを含む。

調理例

さわらのごま焼き

【出典】DELISH KITCHEN

材料 (2人分)

- さわら…2切れ
- 白いりごま…大さじ1
- 黒いりごま…大さじ1/2
- ☆酒…大さじ1
- ☆みりん…大さじ1
- ☆しょうゆ…大さじ1
- ☆おろししょうが…小さじ1

作り方

- 01 事前にさわらの水気は拭き取っておく。
ボウルに☆を入れて混ぜて、さわらを加えて浸し、5分漬ける。
- 02 容器に白いりごま、黒いりごまを入れてよく混ぜる。
混ぜたごまをさわらの皮目につける。



- 03 天板にアルミホイルをしき、さわらをのせる。その上にアルミホイルを被せてトースターで15分火が通るまで焼く。
お皿に盛り付けて完成！

