

からだにうれしい  
レシピ

1

January

鯖

～ Spanish mackerel

## 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

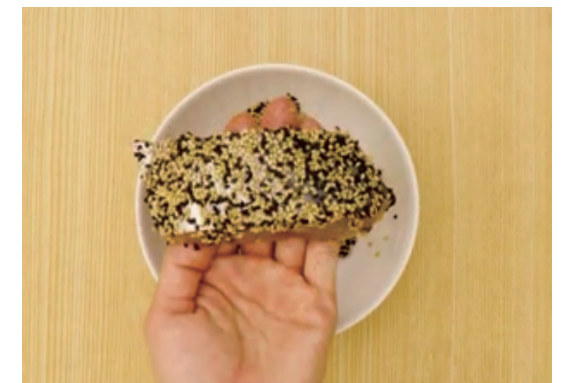
**01** 事前にさわらの水気は拭き取っておく。

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！



## 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。