

今月の レシピ



たれに梅干を使った照焼♪
ほんのり酸味が効いていて
ご飯によく合う
おいしさです☆

ぶりの梅照焼

●材料(2人分)

ぶり2切れ 油少々 酒適量

A(しょうゆ・みりん各大さじ2 酒・砂糖各大さじ1 梅干2個)

●作り方

- ①梅干は種を除き、包丁で刻む。
- ②フライパンに油を熱し、ぶりの両面を色よく焼く。
酒を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③Aを合わせて加え、ぶりにからめる。

メモ



ぶりなどの青魚には、特に **DHA** や **EPA** が多く含まれており、**脳を活性化**させたり、**悪玉コレステロール**を減らし**動脈硬化**や**心筋梗塞の予防**に効果があるとされています。

リハビリ南東北福島 栄養管理課