

からだに美味しい
レシピ

1

January

鯖 ~ 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

- 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！

