

高血圧予防食レシピ

大根の美味しいレシピ♪

～減塩・塩麴ブリ大根～

【材料】(2人分)

- ブリの切り身(大) 2切れ
- 大根 8cm弱
- 水 300ml
- 酒 50ml

- ☆塩麴 大1
- ☆みりん 大1
- ☆砂糖大1
- 粗塩少々
- 胡麻油適宜



今の時期が旬のブリは脂が乗ってとても美味です

【作り方】

- ①大根は皮を剥き、2cm弱の半月切りにします。耐熱容器に大根と水を少量入れ、蓋orラップをしてレンジに5~6分かかります。
- ②ブリは3等分に切ります。
- ③フライパンに胡麻油をひき、強火で大根を焼き焦げ目をつけお皿に取り出します。
- ④油を少しひき、ブリの両面を軽く焼きます。酒を加えひと煮立ちさせたら生姜を加えます。大根を戻し、水と☆と塩を加えます。
- ⑤ ④が沸騰したら弱火にしてアルミホイルで蓋をして20分煮ます。※途中で裏に返して下さい。
- ⑥水分が少なくなり、大根が柔らかくなったら火を止めます。
- ⑦器に盛り付けます。



* 煮物は冷める時に味が入ります。直ぐに器に盛らないで再度火を入れた方が美味しく召し上がれます。ブリは不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれており、コレステロールを低下させる効果があるので高血圧予防にも適していると言われています。