



メカジキの香味しょうゆがけ

栄養士コメント

メカジキに含まれるEPA・DHAにはコレステロールを低下させる作用があります。

ネギや貝割れ大根を先にしょうゆに浸けておくことで辛味が少なくなり食べやすくなります。ごま油、ニンニクの香りが食欲をそそる一品です。



作り方

長ネギは白髪ネギに、貝割れ大根は根を落として1/2の長さに切り、冷水にさらす。

の水気をよく切り、しょうゆと合わせる。

メカジキはこしょうをする。ニンニクはスライスする。

フライパンにサラダ油をひいてメカジキを焼く。

焼き色がついたら酒をふって蓋をし、弱火で2~3分蒸し焼きにする。

お皿にメカジキ、その上からしょうゆと合わせたネギ、貝割れ大根のをせる。

フライパンにごま油を熱し、ニンニクを炒める。ニンニクの香りが出てきたら火を止め、ごま油ごとメカジキの上にかける

成分値 (1人分)

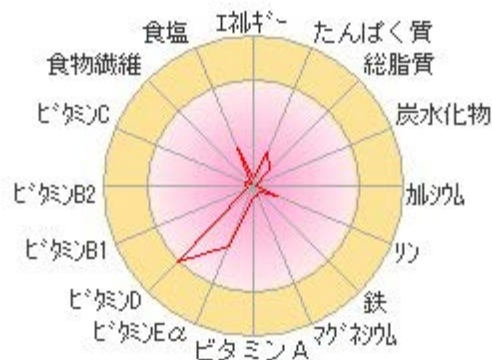
摂取値 単位

1. エネルギー	155 kcal
2. たんぱく質	14.3 g
3. 総脂質	9.4 g
4. 炭水化物	2.2 g
5. カルシウム	11 mg
6. リン	204 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	24 mg
9. ビタミンA	60 μg
10. ビタミンE	3.6 mg
11. ビタミンD	6.2 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. めかじき	70 g
2. 白ねぎ	10 g
3. 貝割れ大根	10 g
4. にんにく	1/4 かけ
5. 減塩しょうゆ	1 小サジ
6. ごま油	1/2 小サジ
7. 酒・本醸造酒	1/4 小サジ
8. サラダ油	1/2 小サジ



(黄色い枠内です)