

# ブリの酢豚風

血管  
年齢



## ポイント

- ✓ブリにはEPA、DHA、パプリカには抗酸化ビタミンのビタミンCが豊富なため、血管を丈夫にし、血中のコレステロールの酸化を防ぎます。
- ✓しいたけにはコレステロール値を下げるエリタデニンが豊富です。また、腸内で余分なコレステロールを吸着して、排出を促す食物繊維も豊富に含まれています。
- ✓酢の日常的な摂取は悪玉コレステロールを減らす働きが期待できます。

※切り身魚は一口大に切ると野菜とも組み合わせやすくなります。

**栄養価** (1人分)  
※3人分とした場合

エネルギー：236kcal

たんぱく質：13.3g

食塩相当量：1.8g

【レシピ考案】  
スタジオ食代表  
管理栄養士 牧野直子先生

※レシピの転用・引用は禁止いたします。

# ブリの酢豚風

血管  
年齢

## 材 料 2~3人分

・ブリ	2切：一口大のそぎ切り
・塩、酒	各少々
・片栗粉	適量
・玉ねぎ	1/4個：くし形切り
・しいたけ	2個：1個を4つ割りにする
・パプリカ	1/2個：乱切り
・植物油	大さじ1
A 黒酢・しょうゆ・砂糖	各大さじ1
A 片栗粉	小さじ1
A 鶏ガラスープの素	小さじ1/4
A 水	1/3カップ：Aは台

## 作り方

- 1.ブリに塩、酒をふって5分くらいおいて水気をふく。
- 2.フライパンに油小さじ1を中火で熱し、玉ねぎ、しいたけ、パプリカの順に加えて炒める。油が回ったら、水大さじ1を加え蓋をして弱火で2分ほど蒸し焼きにし蓋をとって水分をとばしてからとりだす。
- 3.同じフライパンに残りの油を入れ  
1のブリに片栗粉をまぶしたものを入れ、両面を焼いてとりだす。
- 4.フライパンの火を止め、よく混ぜたAを加え混ぜながら中火にかける。とろみがついたら2.3を戻して絡める。

マ

ル

エ

ツ



い

ー

と

ぴあ