

鯛とえのきだけの 蒸し焼き

メタボ
撃退!

コレステロール改善

うちごはん



料理制作／大島 菊枝（管理栄養士・フードコーディネーター）
撮影／吉田 篤史 ●スタイリング／久保田 朋子

材料（2人分）

鯛	2切れ
えのきだけ	1パック
にんじん	20g（1/5本）
空豆	2さや
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1
豆板醤	小さじ1/5程度
芝麻醬（ねりごまでも）	小さじ1
米酢	小さじ1.5
塩	2つまみ程度
砂糖	2つまみ程度
水	小さじ1
クレソン（飾り用）	少々

作り方

- 鯛は皮の部分に数カ所切り込みを入れて塩少々をふり、水気をふき取る。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。にんじんは薄い輪切りにし、空豆はさやを取って塩少々をふる。
- 30×40cm程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒をふる。にんじん、空豆ものせて、クッキングシートで包む（写真①、②）。
- オーブントースターで②を5～6分、鯛に火が通るまで焼く。途中、こげようならアルミホイルをかぶせる。
- 器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開き、こしょうをふる。Aをよく溶き合わせて添える。

ヘルシー POINT

- 鯛はDHAやIPA（EPA）を含んでおり、コレステロールや中性脂肪を下げる働きや血液サラサラ効果が期待されているので、脂質異常症や脳卒中の予防におすすめ。
- えのきだけは食物繊維が豊富。脂質の吸収を抑制する働きがあり、コレステロールや中性脂肪の低下に役立つ。



① ②
端から折り曲げてすき間のないようにしっかりと包む。

1人分
203kcal
塩分
1.7g

アボカドと新たまねぎの 即席ピクルス

材料（2人分）

アボカド	1/2個
新たまねぎ	1/4個
ラディッシュ	1個
寿司酢	大さじ2
水	大さじ2
ピンクペッパー	適量

ヘルシー POINT

- アボカドは不飽和脂肪酸が豊富で、コレステロールと中性脂肪の増加を抑える作用がある。
- 中性脂肪を減らす作用がある酢は、毎日大さじ1杯、ソースの隠し味やピクルスなどにするとよい。
- たまねぎの硫化アリルには、HDL（善玉）コレステロールを増やす作用も。

作り方

- アボカドは縦半分に切り、1cm厚さに切る。新たまねぎは繊維にそって5mm厚さにスライスし、ラディッシュは薄い輪切りにする。
- Aを合わせて①を漬け込み、ピンクペッパーを散らす。冷蔵庫で20～30分冷やす。



1人分
84kcal
塩分
0.6g

