



簡単！美味しい！ぶりのねぎま焼き



青魚のぶりには **EPA(エイコサペンタエン酸)**と **DHA(ドコサヘキサエン酸)**が豊富に含まれます。これらは中性脂肪やコレステロールを下げる効果があり、生活習慣病の予防が期待できます。

長ねぎには免疫力を高める **β-カロテン**が含まれています。油と一緒に摂ると吸収率が上がるため、体に良い脂を多く含むぶりと相性抜群です。また2つの食材には、血行を良くして体を温める効果もあるため寒い季節にぜひ食べていただきたい一品です。

(1人分) 236kcal 塩分 0.5g

【材料（2人前）】

- ぶり 160g
- 長ねぎ 1本
- 塩 少々
- こしょう 少々
- サラダ油 適量
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1

【作り方】

- ①ぶりはキッチンペーパーで水気を取り、包丁で一口大に切る。
長ねぎは3cm幅に切る。
- ②長ねぎ、ぶりを交互に竹串にさす。
- ③②に塩、こしょうを振りかける。
- ④中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、③を焼く。
焼き色がついたら裏返し、両面を焼く。
- ⑤しょうゆ、みりんを加えて、さらに弱火で1分焼く。