

## ぶりの柚子風味蒸し



### 主菜

エネルギー 238kcal  
たんぱく質 16.2g  
カリウム 443mg  
リン 119mg  
塩分 1.1g

### EPA (エイサペンタエン酸) とは？

特に青魚（ぶりやさばなど）に多く含まれる脂肪酸の一種です。血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させ、炎症や血栓を防ぐ働きがあることから、**動脈硬化性疾患の予防**に効果があるとされています。EPA は脂の部分に含まれるため、お刺身や蒸し料理などの脂を落とさない調理法が お勧めです。

### 材料（2人分）

ぶり…140g  
塩…1g  
料理酒…10g  
大根…60g  
柚子（皮）…3g  
ブロッコリー…40g  
にんじん…30g  
マヨネーズ…10g  
<A>  
・濃口醤油…6g（小1）  
・柚子（果汁）…6g  
（小1強）  
・だし汁…6g（小1強）

### 作り方

1. ブロッコリーを小房に分け、人参を薄い輪切りにする。それぞれ茹でておく。
2. 大根と柚子（皮）をすりおろし、合わせておく。  
※ 柚子（皮）は飾り用に2～3本千切りしておく。
3. 醤油、柚子（果汁）、だし汁を合わせる。
4. 耐熱皿にぶりを乗せ、塩と料理酒を振る。ラップをして電子レンジにかける。（600Wの場合、2切れで約4分間が目安）
5. 加熱後、ラップをしたまま約10分間放置する。
6. 器に5のぶりと1の野菜を盛り付け、2のおろしをのせ、柚子（皮）を飾る。3のタレをかけ、野菜にはマヨネーズを添える。