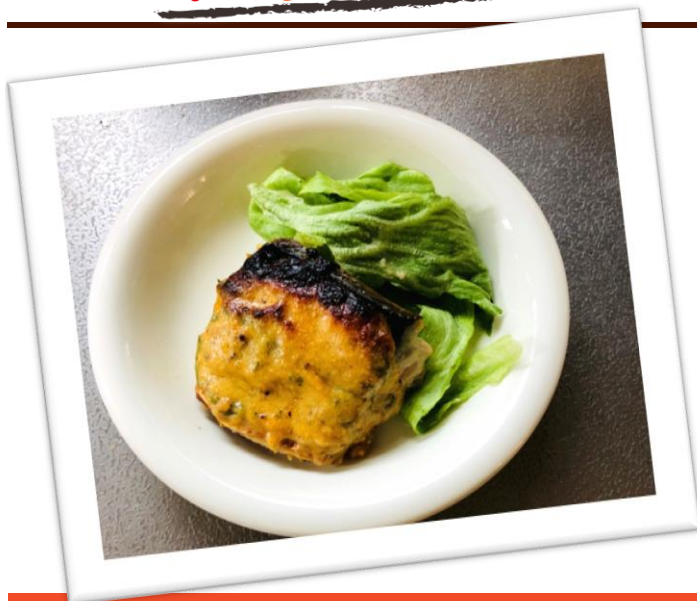


3月下旬：小西

アガッラめし!



栄養成分表 (1人分の含有量)



19 g タンパク質

22 g 脂質

2 g 炭水化物

1.8 g 食塩相当量

～今月のテーマは花粉症予防～

サバのマスタード焼き♪

2人分

作り方

サバ(切り身) 2切れ
(1切れ約80gのものを使用)

★大葉 5枚(千切り)

★マヨネーズ 大さじ2

★粒マスタード 小さじ1

★粉チーズ 小さじ1

★みそ 小さじ1

(サバの下処理に使用)

酒 50cc

塩 少々

1.サバの両面に軽く塩をふり、10分程おいておく。10分経ったら、水分が出ているのでキッチンペーパー等で優しく拭き取る。

2.バットに下処理用の酒とサバを入れて、酒で優しくサバを洗う。焼く前にもう一度、キッチンペーパーで水分を取る。

※1.2の工程をすると臭みが軽減され、身もふっくらします

3.★を混ぜる。

4.アルミホイルを敷いた鉄板を用意して、2を並べる。まずオーブントースター1000wで5分焼く。

5.サバに少し焼き色が付いてきたら、★をサバの上に塗る。次にオーブントースターで1000wで5～10分焼き色を見ながら焼く。

6.全体に火が通っていたらお皿に盛りつけて完成!

この時期、花粉症が辛い季節ですね。関係ないと思っても、花粉症はいきなりかかるから怖いのです!!今回はそんな花粉症を予防する為、すでに花粉症になっている人は食べ物で少しでも緩和出来るようなレシピです!!今回はサバを使って、オーブントースターで出来る料理を作ってみました!!青魚に含まれるEPAやDHAが免疫の働きを正常にしてくれアレルギー症状を抑えてくれる効果があります!!また、免疫力アップ効果もあります!!マスタード、マヨネーズ、みそ、大葉...といった香りの強い物を混ぜているのでサバの臭みが消えておいしい1品です!サバの臭みが苦手な方はこのレシピを作ってサバを克服して下さい!もうすでに花粉症にかかっておられる方はこの時期、青魚を積極的に摂ると少しはマシになることを期待して下さい!!前回のレシピと今回のレシピは両方、青魚を入れています!!ぜひ作ってみて下さい!