

すぐ実践できる！

# お手軽健康レシピ

vol.3

短い時間で簡単に作ることができる健康レシピをご紹介します！

生姜とはちみつがぶりの旨みを引き出す、

ご飯によく合う一品です。



エネルギー  
182kcal

塩分  
0.7g

### POINT

ぶりは体の組織を作る良質のたんぱく質や、生活習慣病を予防する働きのある脂質を多く含んでいます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

### Recipe 2

## ごぼうのツナマヨサラダ

### 材料(2人分)

ごぼう ……80g  
洋人参 ……40g  
きゅうり ……1/2本  
ツナフレーク缶 ……70g

A マヨネーズ ……大さじ2  
醤油 ……小さじ1  
カレー粉 ……小さじ1/2  
すりごま ……小さじ2

### 作り方

- ごぼうは包丁の背で皮をこそげ落とす。長さ4cmの細切りにして水でサッと洗い水気をきる。人参はせん切りにする。きゅうりは斜めうす切りにした後、細切りにする。
- 湯を沸かしてごぼうと人参をゆで、しっかり湯をぎって冷ます。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、②ときゅうりを加え、さらに缶汁を軽く切ったツナをほぐしながら加えて和える。

### 今回の旬な食材

#### ぶり



旬は12月～3月頃。良質なたんぱく質に加えて疲労回復効果が期待できるタウリンやビタミンB1、B2、E、Dなどが豊富に含まれています。

#### ごぼう



11月～1月頃に旬を迎える食材。ごぼうには整腸効果がある食物繊維が豊富に含まれており、野菜のなかでもトップクラスの含有量です。

### Recipe 1

## ぶりの はちみつ生姜焼き

調理時間  
15分

※調理時間にぶりを漬ける時間は含みません

### 材料(2人分)

ぶり切身	…120g	A	醤油	…大さじ1/2
ししとう	…4本		酒	…大さじ1/2
クッキングシート	…20cm四方1枚		生姜汁	…大さじ1/2
			はちみつ	…大さじ1/2
			酢	…大さじ1/2

### 作り方

- ぶりは6枚のそぎ切りにして、Aに5分程漬ける。
- フライパンにクッキングシートを敷いて、ししとうとぶりを並べて焼く。
- 両面に軽く焼き色がついたら、漬け汁を加えて煮絡め、器に盛る。

ごぼうの歯ごたえや香りを楽しむサラダです。



エネルギー  
232kcal

塩分  
1g

### POINT

ごぼうに含まれる食物繊維は、整腸作用や血糖値の上昇を抑え、コレステロールを吸着して体外へ排出するなど生活習慣病の予防に役立ちます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です