

もっと

からだにイコト!

<血管健康>



マルエツ  
健活フェスタ



管理栄養士 監修

## 寒ぶりのフライパン蒸し

### 【材料（2人分）】

- 寒ぶり 2切れ
- たまねぎ 1個
- 赤パプリカ 1/2個
- 【ミツカン】純米料理酒 大さじ1
- 【日清オイリオ】  
日清かけて香る純正ごま油 大さじ1/2
- A)小ねぎ 10g
- A)【ミツカン】味ぼん 大さじ1
- A)【ユウキ食品】やさしい味わいの  
ガラスープ 小さじ1/2
- A)上白糖 小さじ1
- A)おろし生姜 小さじ1
- A)白いりごま 小さじ1

### 【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、赤パプリカは細切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② A)を合わせ、たれを作っておく。
- ③ フライパンにごま油をしき、たまねぎ、パプリカ、寒ぶりをのせて料理酒をかける。フライパンに蓋をして、中火で5〜7分蒸し焼きにする。
- ④ ③をお皿に盛り、A)のたれをかけて完成。

### ★ポイント

寒ぶりのDHA、EPA、たまねぎのアリシンが血管をサポート！ 香味野菜でおいしく減塩♪

### ★おすすめ商品



### 【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	267kcal
たんぱく質	18g
食塩相当量	0.8g

