



ゲンキ
レシピ

メカジキとアサリの野菜蒸し

○調理時間:10分 ○エネルギー:約150kcal
○塩分量:約1.6g

魚料理で免疫機能を整える



青魚に豊富なEPAやDHAは免疫機能に働きかけ、過剰なアレルギー反応を和らげてくれる効果が期待できます。メカジキは青魚が苦手な人でも食べやすい魚。加熱しすぎると硬くなるので、手早く仕上げましょう。加える野菜はお好みのもので構いませんが、予め火を通しておくか、生食できるものがおすすめです。

材料(2人分)

- | | | |
|------------------------|-------------------|-----------------|
| ● メカジキ …… 2切れ | ● カブ ……………… 1個 | ● オリーブ油 …… 小さじ1 |
| ● アサリ …… 100g(砂抜きしておく) | ● ブロッコリー …… 30g | ● 塩 ……………… 少々 |
| ● ニンニク …… 1かけら | ● シメジ ……………… 1/3株 | |
| ● ミニトマト …… 5~6個 | | |

作り方

- ① シメジは石づきを取ってほぐしておき、野菜は食べやすい大きさに切る。メカジキは塩少々を振っておく。
- ② フライパンにオリーブ油と薄切りにしたニンニクを入れ、香りが出てきたらメカジキを入れる。下にした面が焼けたら裏返して、アサリ、野菜、シメジを入れてフタをして蒸し煮にする。
- ③ アサリが開いたらできあがり。

生食できる野菜で
加熱時間を短縮！



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

～ MEMO ～