

DHA・EPA

## 鯖とじゃがいものレモンバター蒸し



### 材料（1人分）

鯖（さわら）	1切れ（80～100g）
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1/2
じゃがいも	1/4個（40g）
たまねぎ	1/4個（50g）
ミックスベジタブル	10g
レモン（輪切り）	1枚（10g）
酒	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
バター	10g



1人分



20分



314kcal

炭水化物：15g

たんぱく質：20g

脂質：17g

食塩相当量：0.6g



### 作り方

1. さわらに酒、塩こしょうを振って10分おき、水分を拭く。
2. じゃがいもは皮をむき薄切りにし、レンジで2分加熱する。
3. 玉ねぎとレモンは薄切りにする。
4. クッキングシートに野菜とさわらをのせ、酒、塩こしょうをふり、バターを散らし、レモンをのせ、キャンディーのように包む。
5. 電子レンジ600Wで6～8分加熱し、火が通ったら完成。

### ◎ポイント



鯖には必須脂肪酸であるDHAやEPAが豊富で、血中コレステロールや中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにする効果が期待できます。



焼く調理法では脂に含まれるDHAやEPAは流れ出るので、紙で包み、レンジ蒸しすることで栄養分を逃がすことなく美味しく調理できます。

