

かじきまぐろのステーキ 根菜バルサミコソース

秋から冬にかけて旬を迎える根菜類は、食後の血糖の上昇を抑制する働きが期待でき、糖尿病予防にもつながる食材です。今回はかじきまぐろのステーキに合わせて洋風に調理しましょう。



「れんこん」

れんこん（蓮根）は、肥大したハス（蓮）の地下茎です。最近ではほぼ一年を通じて見かけるようになりましたが、旬の季節は秋から冬。おせち料理に使われるため流通量は12月頃がピークとなるものの、味わいの面では柔らかくあっさりした「秋れんこん」を好む人も多いようです。栄養面では、ビタミンCが豊富で疲労回復のほか、かぜの予防効果、老化防止などがいわれています。さらに粘り成分のムチンが胃壁を保護する働きし、たんぱく質分解の作用もあるため、弱った胃腸を回復させる効果も期待できます。

1人分

エネルギー
252
kcal塩
1.0
g

●材料（2人分）

かじきまぐろ……………2切れ（200g）
 A 酒……………大さじ 1/2
 塩……………小さじ 1/10
 こしょう……………少々
 かたくり粉……………適量
 ごぼう……………25g（中 1/4 本）
 れんこん……………50g（小 1/2 節）
 さやいんげん……………25g（5本）
 にんにく……………少々
 オリーブ油……………大さじ 1
 B バルサミコ酢……………大さじ 1
 しょうゆ……………小さじ 1/2
 砂糖……………小さじ 1/2
 塩……………小さじ 1/8
 こしょう……………少々
 レモン……………適宜
 ピンクペッパー……………適宜

●作り方

- ①かじきまぐろをAに5分漬けて下味をつけ、かたくり粉をまぶす。ごぼうは乱切りにして水にさらし、れんこんは乱切り、さやいんげんは3cm長に切り、にんにくはみじん切りに。
- ②オリーブ油（大さじ 1/2）を入れて熱したフライパンにかじきまぐろを入れ、焦げ目が付くまで中火で焼いたら裏返し、弱火で火が通るまでじっくり焼く。
- ③かじきまぐろを取り出し、フライパンにオリーブ油（大さじ 1/2）を足してにんにくを炒め、香りがたったら中火にしてごぼうとれんこんを炒める。
- ④火が通ったら、さやいんげんとBを入れて味を調える。
- ⑤皿にかじきまぐろを盛り付け、④をかけ、レモンとピンクペッパーを飾る。

もうひと皿



ブロッコリーと豆のハニーマスタードサラダ

マスタードにはちみつの甘さがアクセントを加える！

●材料（2人分）

ブロッコリー……………100g
 ミックスビーンズ……………30g
 A 粒マスタード……………大さじ 1/2
 はちみつ……………大さじ 1/2
 酢……………大さじ 1
 塩……………小さじ 1/6
 オリーブ油……………小さじ 1

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩（分量外）を入れたたっぷりの熱湯で1分茹でる。
- ②ブロッコリーとミックスビーンズと、混ぜ合わせたAを和える。回しかける。

1人分

エネルギー
85
kcal塩
0.7
g