

# 鯛とえのきだけの蒸し焼き



## 「鯛」

魚の王様といわれる鯛。脂が乗って美味しくなるのは冬～春の季節で、とくに早春の鯛は「桜鯛」と呼ばれ最高の旬とされます。一方、産卵期となる5～6月を過ぎた鯛は「妻ら鯛」と呼ばれ、身はやせて大きく味が落ちてるのでご注意ください。栄養面で見ると、鯛はDHAやIPA(EPA)を含んでおり、コレステロール・中性脂肪を下げる働きや血液サラサラ効果が期待できます。

油を使わないヘルシーな蒸し焼きです。始めは何もかけずに素材本来の風味を味わい、途中でごまダレをかけてコクをプラス。ごまは、コレステロール低下作用もアップさせます。



1人分

エネルギー  
203  
kcal

塩  
1.7g

### ●材料 (2人分)

鯛……………	2切れ	A	豆板醤……………	小さじ 1/5 程度
えのきだけ……………	1パック		芝麻醬(ねりごまでも)……………	小さじ 1
にんじん……………	20g (1/5本)		米酢……………	小さじ 1.5
空豆……………	2さや		塩……………	2つまみ程度
塩……………	少々		砂糖……………	2つまみ程度
こしょう……………	少々		水……………	小さじ 1
酒……………	小さじ 1		クレソン(飾り用)……………	少々

### ●作り方

- 鯛は皮の部分に数カ所切り込みを入れて塩少々をふり、水気をふき取る。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。にんじんは薄い輪切りにし、空豆はさやを取って塩少々をふる。
- 30×40cm程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒をふる。にんじん、空豆ものせて、クッキングシートで包む。
- オーブントースターで②を5～6分、鯛に火が通るまで焼く。途中、こげるようならアルミホイルをかぶせる。
- 器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開き、こしょうをふる。Aをよく溶き合わせて添える。

## もうひと皿 アボカドと新玉ねぎの即席ピクルス

みずみずしい玉ねぎとアボカドの食感がよく合う、コレステロールが気になる人にうれしい一品です。

### ●材料 (2人分)

アボカド……………	1/2 個
新玉ねぎ……………	1/4 個
ラディッシュ……………	1 個
A	寿司酢…………… 大さじ 2
	水…………… 大さじ 2
ピンクペッパー……………	適量

### ●作り方

- アボカドは縦半分に切り、1cm厚に切る。新玉ねぎは繊維にそって5mm厚にスライスし、ラディッシュは薄い輪切りにする。
- Aを合わせて①を漬け込み、ピンクペッパーを散らす。冷蔵庫で20～30分冷やす。

1人分

エネルギー  
84  
kcal

塩  
0.6  
g

