

【インフルエンザ予防！ 簡単♪ぶり照り丼】

シリーズ4

少量で高カロリー！
食が進まないときにも
ってこいの丼物♪

DHA・EPA
たっぷり♪



【しらかべ調剤薬局 管理栄養士作】

抗酸化・血栓
防止作用

白ごまのビタミンEと
一緒に摂ると、抗酸化
パワーをアップ！！

【材料】（1人分）

☆ ぶり（刺身用）	100g(5枚)	☆ 卵	1個
☆ 醤油	小さじ2	☆ 大葉	2枚
☆ みりん	小さじ4	☆ つま(大根)	お好みで
☆ 砂糖	小さじ1	☆ すりごま	少々

（エネルギー：437kcal たんぱく質：34.9g ビタミンE：4.1mg）

【作り方】

1. 保存袋にぶり、醤油、みりん、砂糖を入れて10分漬けます。
2. フライパンに油を入れて中火で熱し、ぶりを入れて焼き色がつくまで両面を焼き、漬け汁を加えて煮立たせます。
3. 「2」に、つまを入れて軽く煮汁を絡ませます。
4. 大葉は千切りにし、適量に盛ったご飯の上にのせます。
5. 4の上にぶり、つまをのせ、卵の黄身、大葉、すりごまを載せたら出来上がりです。



【今回の主役“ぶり”について】



注目

血液サラサラ効果のEPAと、悪玉菌を撃退するDHAを多く含み、ぶりの血合い部分は肝機能強化に効果的なタウリンも豊富です。

コツ

DHAやEPAを取り入れたい場合は、刺身などで赤身、脂身をバランスよく食べることが理想的です。

効能

適量を食べれば生活習慣病予防などに有効です。また、タウリンは肝機能の調整や疲労回復に効果的です。

《参考文献》高橋書店「あたらしい栄養学」
女子栄養大学出版部「七訂食品栄養成分表2019」

文責：しらかべ調剤薬局

しらかべ調剤薬局では、「外来栄養指導」「在宅栄養訪問」を実施しております。お気軽に、お声掛けください。

在宅訪問管理栄養士 小谷川