

皆様、突然ですがお魚はお好きですか？
私達の住む三重県は魅力的なお魚が沢山！
そんなお魚ですが、栄養価の面でもとても
優れています。例えば今回ご紹介します
『鰯（ブリ）』は、私達の筋肉や血液等
を作る大事な栄養素であるタンパク質、青魚
に多く含まれる必須脂肪酸のDHA・EPA、
ビタミンB群、更にカルシウムの吸収を助
けるビタミンDを含むなど、骨粗鬆症の予
防のためにも意識的に摂りたい食品のひと
つ！血合の部分にはタウリンや、鉄分も豊
富で貧血対策にも◎ そんなお魚と彩りも
美しい旬の春野菜、美味しいご飯とあたた
かい汁物でバランス良く、今日もお身体に
優しい1日をお過ごし下さいませ。
毎日のお食事、栄養のご相談もスズカ調剤
薬局までお気軽にお問い合わせください。



ブリの照り焼き（2人分）
ブリ 切り身 2切れ
塩 0.5g（少々）
酒 30g（大さじ2）
A醤油 6g（小さじ1）
Aみりん 6g（小さじ1）
A酒 6g（小さじ1）
A砂糖 3g（小さじ1）
焼き用米油 8g（中さじ1）

作り方

- ①ブリに塩と酒をまぶし冷蔵庫で15分程おく
- ②取り出して流水で洗い、水気を拭き取る
- ③調味料Aを合わせておく（減塩で調味料少なめです！ぜひ計量してください）
- ④フライパンに油を入れて熱し盛り付ける面を下にして焼き色を付ける
- ⑤焼き色がついたら返しAを入れ蓋をし弱火で3～4分蒸し焼きにする
- ⑥たれをかけながら弱火でブリに火が通るまで焼く