新型コロナ感染症は肺だけでなく血管にも影響を及ぼすと言われています。

血液は血管を通って体全体に栄養や酸素を運びます。血液や血管を強く丈夫に保つために効果的な食材は、青魚、生姜、玉葱、黒酢、昆布、ブロッコリー、トマトなどです。

今回は青魚のぶりが主役の一品で栄養バランスがとれるレシピを紹介します。

ぶりの南蛮浸け　2人分



ぶり切り身　　　　　　70ｇ×2切れ

A下味

生姜（すりおろし）　10ｇ

マヨネーズ　　　　　大さじ1/2

Bぶり焼き用

片栗粉　　　　　　　大さじ1/2

オリーブ油　　　　　大さじ1/2

Cたれ

　玉葱（薄切り）　　　大1/2　100ｇ

　人参（千切り）　　　中1/4　 50ｇ

　ポン酢　　　　　　　大さじ2と1/2

　黒酢　　　　　　　　大さじ1/2

　砂糖　　　　　　　　小さじ１

　塩昆布　　　　　　　1g

D付け合わせ

　ブロッコリー　　　　60g

　ミニトマト　　　　　4個

作り方

１　ぶりを一口大に切り、Aの下味に30分程度浸ける。

２　１のぶりをキッチンペーパーで水気をとり、片栗粉をまぶし、油で焼く。

３　Cの玉葱と人参は、耐熱用タッパーに入れレンジで加熱ししんなりしたら、その他の調味料と合わせる。

４　３のたれに２のぶりを熱いうちに30分程度浸ける。

５　付け合わせのブロッコリーを茹で、ミニトマトのへたを取り、洗う。

６　４のぶりと５の付け合わせを皿に盛り付ける。

栄養価（1人分）

エネルギー　297kcal　　炭水化物　16.8ｇ　蛋白質　18.1g　脂質17.2g

多価不飽和脂肪酸　3.55ｇ　食塩 1.7g