



ぶりのカレームニエル

スパイシーな味と香りが食欲をそそります♪



一人前

材 料

ぶり	1切れ	80g	小麦粉	大さじ1/2	4.5g
塩	一つまみ	0.5g	カレー粉	大さじ1/4	1.5g
アスパラガス	1本	20g	こしょう	少量	
パプリカ	1/6個	10g	油	大さじ1/2	6g

作り方

- ①ぶりには塩をふって10分おき、水気をふく。アスパラは根元の固い部分をピーラーでむき、食べやすい長さに切る。パプリカも同様に食べやすい大きさに切る
- ②小麦粉、カレー粉、こしょうを混ぜ合わせ、ぶりと野菜それぞれにまぶす。
- ③フライパンに油をひき、ぶりは両面をこんがり焼き、アスパラ・パプリカも同時に焼いて、お皿に盛り付けて完成。※パプリカは切る厚さによっては焦げやすいので、様子を見て先にお皿に盛り付けてください。

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
261kcal	18.4g	20.4g	6.4	1.2g	06g

レシピポイント

*旬のぶり

ぶりは12月～3月が旬で、たっぷりと脂をたくわえ美味しい時期になります。良質なたんぱく源で、脂質にはDHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれています。不飽和脂肪酸は、コレステロールや中性脂肪を減らす役割があるといわれています。臭みが出やすいので、購入後すぐに食べるのがおすすめです。

*スパイシーな味と香りで満足感を

今回のレシピでは塩の使用はぶりに振りかけるだけになります。これでは味がしないのでは…？と思うかもしれませんが、ぶりの脂のうまみや、カレー粉のスパイシーな味と香りが食欲をそそります。カレー粉のように辛味や香りがしっかりしている調味料を使う事で、減塩でも満足感を得ることができます。ほかには、七味やこしょう、山椒、などもおすすめです。

管理栄養士からの一口メモ

減塩レシピの工夫には、「旬の食材を使う」「スパイスや辛みを効かせる」「酸味を効かせる」など様々なポイントがありますが、「軽く焦げ目をつける」のもおすすめです。つけすぎには注意ですが、焦げの味がアクセントになり薄味でも満足感を出すことができます。また、今回のレシピはカレー粉の香りが立つので、お魚の生臭さが苦手という方にもおすすめのレシピです。ぶりだけではなく、他のお魚でもお試しください♪

