



★EPA・DHA: 多価不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、**動脈硬化の予防**につながります

★ビタミンD: 脂溶性ビタミンの一つで、カルシウムやリンの吸収を助けるとともに、**骨の形成を促す**働きがあります

さばのヨーグルト味噌漬け焼き



【材料(2人分)】

さば 2切れ
★ヨーグルト 大1
★みそ 大1
★みりん 大1と1/2
★砂糖 大1/2
★酒 大1
ししとう 4本
油 適量

【作り方】

- ①★漬けだれの材料を混ぜ合わせ、さばとからめて1日間つける
- ②漬けだれを軽くふき取り、油をひいたフライパンで皮の方から焼く
- ③空いたスペースにししとうも入れ一緒に焼く
- ④途中で裏返し反対の面も焼く
- ⑤器に盛り、ししとうを添えて完成♪

【栄養価(1人分) 229kcal 蛋白質18.2g 脂質11.4g 塩分1.4g】

魚焼きグリルで焼いてもOK♪ 好みに針しょうがや白髪ねぎをトッピングしても◎