



主菜

## 健康のおすわけレシピ ⑤ ぶりとわかめの酒蒸し



エネルギー : 226kcal

たんぱく質 : 17.9g

脂 質 : 6.2g

炭水化物 : 13.7g

食塩相当量 : 1.4g

### 材料(2人分)

ぶり 2切れ(160g)

★酒 大さじ1(15g)

★塩 少々

カットわかめ(乾) 10g

ねぎ 60g

ポン酢しょうゆ 大さじ2弱(30g)

酒 1/4カップ(50ml)

水 1/4カップ(50ml)

### 作り方

- 1 ぶりは半分に切ってバットに並べ入れる。★の調味料をふり、5分ほどおく。
- 2 戻したわかめの水気を切り、ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
- 3 フライパンにねぎをまんべんなく敷く。ぶりをのせ、あいたところにわかめをのせる。
- 4 計量カップに酒、水各1/4カップ混ぜ合わせ、全体に回しかけて、中火にかける。煮立ったらふたをし、弱火にして5~6分蒸し煮にする
- 5 軽く水気を切って、皿に盛り付け、ポン酢しょうゆをかける。



元氣トントンおおふなど健康チャレンジプラン

く健康づくり十か条く

第一条 主食、主菜、副菜の揃った食事を食へる

第二条 夕食後に間食をしない

第三条 毎日体重を測る習慣をもつ

第四条 週に二日はお酒を飲まない

第五条 毎日こまめに体を動かす

第六条 自分にあつた運動を楽しみながら行う

第七条 食へたら歯磨きをする

第八条 タバコを吸わない、吸わせない

第九条 身近な人に気軽に声をかけ挨拶を交わす

第十条 自分にあつたストレス解消法を見つける