

## アジの照り焼き丼

### 老化抑制！血液サラサラ！

#### 《材料》～2人分～

アジ 2匹(3枚下し) 160g

ご飯 茶碗2杯分(300g)

きゅうり 40g

新玉ねぎ 40g

調味料 {  
 みりん 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ1  
 酢 大さじ1  
 砂糖 大さじ1  
 水 大さじ4

片栗粉 大さじ2

オリーブ油 大さじ2

塩・こしょう 少々



#### ～1人分の栄養成分～

エネルギー	437 kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	3.0g
炭水化物	75.3g
塩分	1.7g

#### ◎作り方◎

1. アジは小骨を抜いて、水洗いし、水気をふき取る。塩・こしょうを振って、片栗粉をまぶしておく。
2. 玉ねぎは輪切りにしておく。
3. きゅうりは3～4cmに切り、ピーラーを使い薄くスライスする。
4. フライパンにオリーブ油を熱し、アジを両面焼き色がつくまで焼く。
5. 調味料を加えて、全体にからめ、とろみが付くまで混ぜ合わせる。
6. 一度、アジのみを取り出し、フライパンに残った調味料で、玉ねぎを煮つめる。
7. 器にご飯を盛り、きゅうりを並べ、その上にアジ、玉ねぎの順で盛り付け、最後にたれをかけたら出来上がり。

### おすすめポイント

EPA

DHA

硫化アリル

アジの脂には、脳を活性化させるDHAを多く含んでおり、老化抑制や、認知症予防効果があります。また、血液中のコレステロールや中性脂肪を下げる、EPAも多く含まれます。焼きすぎると脂が落ちてしまうので、焼き加減には注意しましょう。玉ねぎに含まれる硫化アリルは、加熱すると甘味成分へと変化します。硫化アリルには、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。

マルゼン薬局 管理栄養士 石川