

彩り野菜で  
**簡単**  
ヘルシーごはん  
シリーズ No.7

# メタボ解消! コレステロール改善メニュー

## 鯛とえのきだけの蒸し焼き

料理制作/大島 菊枝(管理栄養士・フードコーディネーター)  
撮影/吉田 篤史 スタyling/久保田 朋子

油を使わないヘルシーな蒸し焼きです。はじめは何もかけずに素材本来の風味を味わい、途中でごまダレをかけてコクをプラス。ごまが加わることで、コレステロール低下作用もアップします。

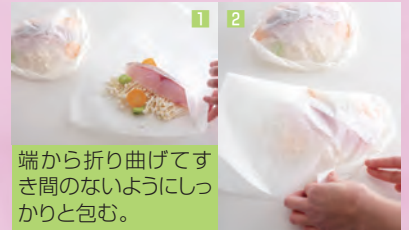
1人分 203kcal  
塩分 1.7g

### 材料 (2人分)

鯛	2切れ
えのきだけ	1パック
にんじん	20g(1/5本)
空豆	2さや
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1
豆板醤	小さじ1/5程度
芝麻醤(ねりごまでも)	小さじ1
米酢	小さじ1.5
塩	2つまみ程度
砂糖	2つまみ程度
水	小さじ1
クレソン(飾り用)	少々

### 作り方

- 鯛は皮の部分に数カ所切り込みを入れて塩少々をふり、水気をふき取る。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。にんじんは薄い輪切りにし、空豆はさやを取って塩少々をふる。
- 30×40cm 程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒をふる。にんじん、空豆ものせて、クッキングシートで包む(写真1、2)。
- オーブントースターで2を5～6分、鯛に火が通るまで焼く。途中、こげるようならアルミホイルをかぶせる。
- 器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開き、こしょうをふる。Aをよく溶き合わせて添える。



端から折り曲げてすき間のないようにしっかりと包む。



### 管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 管理栄養士 近藤 要子



LDLコレステロール高めの方には、脂身の多い肉・バター・クリームに多く含まれる脂肪の一種である飽和脂肪酸を含む食品を減らすこと、体内のコレステロールの排泄にもひと役かう野菜・きのこ類・海藻などの食

物繊維を多く含む食品を摂取することがポイントです。

今回のメニューでは、魚をメインに調理法もソテーやムニエルでなく、蒸し焼きにすることで飽和脂肪酸の摂取を抑えています。

また、食物繊維が豊富なえのきだけに加え、少量のにんじんや空豆も使っていて、日ごろ不足しがちなビタミンやミネラル類を補う一品となっています。