

マグロの角煮



4 太りすぎない
やせすぎない



材料 (2人分)

マグロ柵 150g

A

しょうゆ 大さじ 2/3

みりん 大さじ 1

酒 大さじ 1

砂糖 大さじ 1/2

水 25cc

しょうが 少々

長ねぎ 1/2 本

油 小さじ 1/2

ポイント

青魚に含まれる EPA や DHA は血液中の中性脂肪や LDL コレステロールを下げる効果があります。かつおなどほかの魚でも代用できます。

作り方

- 1 長ねぎは3センチに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、長ねぎを焼く。(フライパンを揺すって焼き色をつける)
- 3 鍋にAを入れ、沸騰したらマグロを入れる。
- 4 マグロを平らにし、落とし蓋をして中火で5～6分煮る。
- 5 マグロを裏返して鍋に2を加え、落とし蓋をして3～4分煮る。

1人分の栄養価

エネルギー140kcal / たんぱく質 18.8g / 脂質 1.3g / 食塩 1.1g