クリナップ®
キッチンから、笑顔をつくろう

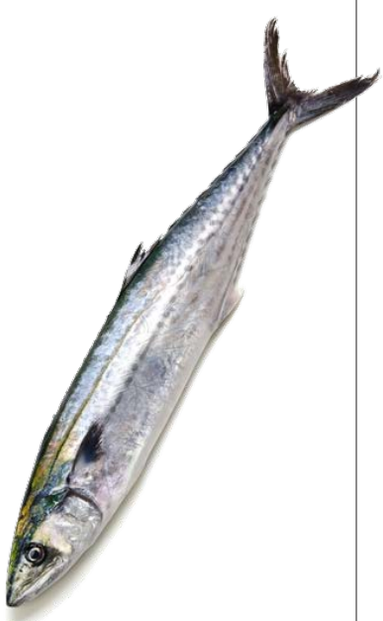
いきいきキッチン！

料理で脳のアンチエイジング

VOLUME-3 Oil 【油】

不足しがちなオメガ３系の油を
上手に摂るための２品をご紹介！
DHA や EPA が多いといわれる寒鰆と
えごま油を使ったご馳走に加え、
亜麻仁油と好相性のにんじんを使ったひと品。

鰆のグリル～香味野菜添え～



材料（2人分）

◎鰆（さわら）……2切
◎塩……少々
◎ゆず……１個
〈A〉
◎にら……２～３本
◎小ねぎ……２～３本
◎みつば（またはせり）
……1/4束
◎しょうが……少々
◎にんにく……少々
◎ゆずの皮……少々
◎すりごま……大さじ2
◎粉さんしょう……少々
◎しょうゆ……小さじ2
◎えごま油……小さじ2

つくりかた

❶鰆は塩を振って30分ほどおき、水分をふいて魚焼きグリルで焼く。
❷〈A〉のにら、小ねぎ、みつばは2センチほどの長さに切り、しょうが、にんにく、ゆずの皮はみじん切りにして、残りの材料と一緒に混ぜ合わせる。
❸焼き上がった鰆をお皿に盛り、②をたっぷりのせる。くし形に切ったゆずをそえて出来上がり。

にんじんの白和え風

材料（2人分）

◎にんじん……１本
〈A〉
◎木綿豆腐……1/2丁
◎卵黄……１個分
◎塩……小さじ1/2
◎レモン汁……小さじ1/2
◎クミンパウダー……少々
◎亜麻仁油……小さじ２
◎練りごま……小さじ１

つくりかた

❶にんじんは千切りにして塩少々（分量外）を振り鍋に入れ、水大さじ１ほどを加えて弱火で蒸す。柔らかくなったらボールなどにあげておく。
❷〈A〉で和え衣をつくる。豆腐は水切りし、亜麻仁油以外の材料と一緒にミキサー（フードプロセッサー）にかける（なければすり鉢で混ぜる）。
ここで味見をして、味が調えば亜麻仁油を加える。
❸①のにんじんに②の和え衣を加え、軽く混ぜ合わせて出来上がり。

グループ名：

氏名：