

メニュー紹介

当院で人気のメニューをご紹介します

～魚のグリルバルサミソース～



バルサミコ酢とは？

イタリアの伝統的な調味料でぶどうを攪拌して水分だけにし、鍋で煮詰めた物です。他の酢よりも酸味が優しくまろやかで、芳醇な香りと酸味の中に濃厚な甘みを感じられます。

効能

ブドウ由来の色素や苦み成分であるポリフェノールが豊富です。ポリフェノールは優れた抗酸化作用が特徴です。たとえば血液の流れをよくする作用から脳血栓や動脈硬化の予防に期待されます。またコレステロールを抑制してくれるので高血圧など生活習慣病の予防に効果があると言われます。

レシピ

【材料】 <4人分>

(1人分 エネルギー193kcal、たんぱく質13.4g、脂質14g、炭水化物5g、塩分量0.7g)
白身魚(切身70g) 4切、塩1g、油3g、玉葱10g、トマト10g
(お好みでベビーリーフ)

A: 砂糖10g、濃口醤油10g、バルサミコ酢20g、オリーブオイル20g

【下準備】

- ・ 魚に塩1gを振りかけ下味をつける
- ・ 玉葱はみじん切り、トマトは角切りにする

【作り方】

- ① フライパンに油をひいて魚の両面をこんがり焼く
- ② フライパンから魚を取り出し、玉葱、トマト、Aを入れて加熱する
- ③ 魚(①)を器に盛り付けてソース(②)をかけ、お好みでベビーリーフを盛りつけて完成

