

ぶりの舞茸チーズ焼き

●材料 2人分

ぶり	2切
塩	少々
マヨネーズ	大さじ2
味噌	小さじ1
ニンニク（おろし）	1片分
舞茸	1パック（100g）
とけるチーズ（スライス）	2枚
一味唐辛子	少々
オクラ	2個



●作り方

- 1 ぶりは全体に塩を振って10分程冷蔵庫に置く。
- 2 ボウルなどにマヨネーズ、味噌、ニンニクを入れてよく混ぜ、舞茸を割いて加えさらに混ぜる。
- 3 アルミホイルを敷いて、1のぶりをペーパータオルで水け（臭み）を取ってのせ、ぶりの上に2の舞茸をのせ、その上に溶けるチーズものをのせ、グリルなどで焼く。
※焼き時間は調整してください。
- 4 茹でたオクラを添えて盛り付ける。お好みで一味唐辛子を振る。

『ぶり』の嬉しい栄養効果

①血流がよくなる

ぶりには、血管の弾力性を高め、赤血球の柔軟性を向上させる効果が期待できるDHAや血栓を作りにくくし、炎症を抑える作用のあるEPAも多く含まれるため、血流がよくなり、動脈硬化の予防、改善が期待できます。

②骨や歯を丈夫にする

カルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれるため、丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。

③アンチエイジング

ぶりには、ビタミンEも多く含まれます。抗酸化作用が強いビタミンEは、体内や血管内で様々な物質の酸化を防ぐため、肌の老化や疾病の予防に役立ちます。