

# ぶりのなめろう



なめろうといえばアジが代表ですが、旬のブリでも癖がなく美味しく作れます。ぶりにはビタミンB2やコラーゲンが多く含まれていて、美肌や美髪効果が期待できます。また食欲を抑制するGLP-1の分泌量を増やすEPAという物質も含まれています。味噌や香味野菜で和えるため味がしっかりしているので、お酒のおつまみやご飯にピッタリです。

## 【材料】 (2人分)

ぶり	150 g
ねぎ	1/2本
しょうが	大1かけ
しそ	2枚
味噌	大さじ1
薄口醤油	小さじ1/2
かぼす	適量

## 【作り方】

1. ぶりを細かくたたく
2. 香味野菜（ねぎ、しょうが、しそ）を細かく刻み、1に乗せ、味噌と薄口醤油、生姜を加えて、さらに包丁でたたく。
3. 器に盛り付け、かぼすを飾って出来上がり