



おうちで薬膳

さわらの 香草パン粉焼き

清明・イライラ解消
〔気〕のめぐりを良くする

材料 2人分

さわら	…2切れ
(あじやすずきでもよい)	
下味[塩、こしょう適量]	
粒マスタード	…大さじ1
にんにく	…小1片
パセリ	…2株(10g)
パン粉	…10g
タイム(乾燥)	…小さじ1
オリーブオイル	…大さじ1半

作り方

- 1 にんにくをすりおろし、パセリをみじん切りにする。
パセリはたっぷりめのほうがよい。
- 2 さわらは身に下味の塩、こしょうをふり、皮に粒マスタードを塗る。
- 3 オーブンを200°Cに温める。
- 4 1のにんにく、パセリ、パン粉、タイム、オリーブオイルを合わせてよく混ぜる。
- 5 耐熱皿にオリーブオイル(分量外)を塗り、2のをせる。
- 6 5の上に4をたっぷりのせる。
- 7 6を予熱しておいたオーブンに入れ、13分ぐらい焼く。

柱となる食材



パセリ

セリの仲間であるパセリは栄養価が高いハーブです。香り成分は、「気」のどどこおりを改善し、胃をシゲキして消化を促進し食欲不振を改善したり、疲労回復に効果があります。また、殺菌効果もあるので食中毒予防にも効果があります。



タイム

殺菌力に優れたハーブで、食あたりや風邪の予防に効果があります。香り成分には、リラックス効果があり心身を落ち着かせてくれます。また、血液やリンパのどどこおりを改善し、めぐりをよくしてくれます。