

Teriyaki Yellowtail and Daikon

(Serves 4)

- Daikon radish – 1/2 (about 500g)
- Buri (Yellowtail) fillets – 4 pieces
- Yuzu peel – as needed (optional)
- **A (Teriyaki Sauce)**
 - Soy sauce – 4 tbsp
 - Mirin – 4 tbsp
 - Sake – 4 tbsp
 - Sugar – 2 tsp
- Salt, coarsely ground black pepper, flour, canola oil



Instructions

1. Cut the **daikon** into 2 cm-thick rounds and peel the skin thickly. Make shallow crisscross cuts about 1 cm apart on both sides.
2. Lightly season the **buri** with **salt** and **black pepper**, then coat with a thin layer of **flour**. Slice the **yuzu peel** into thin strips.
3. Heat **2 T of canola oil** in a pan over **medium heat**. Arrange the **daikon** slices in the pan, cover, and cook for **3–4 minutes on each side** until golden brown. Remove from the pan.
4. Add another **2 T of canola oil** to the pan and place the buri fillets in it. Wipe away excess fat with a paper towel as they cook. **Sear each side for about 2–3 minutes**.
5. Return the daikon to the pan, pour in the **A (Teriyaki Sauce)**, and coat everything well.
6. Serve on plates and garnish with **yuzu peel**.

Nutritional Profile (Per Serving)

- **Calories:** ~350 kcal
- **Protein:** ~28g
- **Total Fat:** ~18g
 - **Saturated Fat:** ~4g
 - **Monounsaturated Fat:** ~6g
 - **Polyunsaturated Fat:** ~3g
- **Carbohydrates:** ~20g
 - **Fiber:** ~3g
 - **Sugars:** ~8g
- **Sodium:** ~900mg
- **Calcium:** ~50mg
- **Iron:** ~1.5mg
- **Potassium:** ~700mg

大根とぶりの照り焼き

(4人分)

- 大根 1/2本 (約 500g)
- ぶりの切り身 4切れ
- ゆずの皮 適宜 (お好みで)
- **A (照り焼きソース)**
 - しょうゆ 大さじ 4
 - みりん 大さじ 4
 - 酒 大さじ 4
 - 砂糖 小さじ 2
- 塩、粗びき黒こしょう、小麦粉、キャノーラ油



作り方

1. 大根は幅 2cm ほどの輪切りにし、皮を厚めにむく。両面に 1cm 間隔で格子状に浅い切り目を入れる。
2. ぶりは塩・黒こしょうを少々ふり、小麦粉を薄くまぶす。ゆずの皮は細切りにする。
3. フライパンにキャノーラ油大さじ 2 を中火で熱し、大根を並べる。ふたをして両面を 3～4 分ずつこんがりと焼き、取り出す。
4. 同じフライパンにキャノーラ油大さじ 2 を加えて熱し、ぶりを並べる。途中、出てきた脂をペーパータオルで拭き取りながら、両面を 2～3 分ずつ焼く。
5. 大根をフライパンに戻し入れ、**A (照り焼きソース)** を加えて全体に絡める。
6. 器に盛り、ゆずの皮をのせて完成。

栄養成分 (1人分)

- カロリー: 約 350 kcal
- たんぱく質: 約 28g
- 総脂質: 約 18g
 - 飽和脂肪酸: 約 4g
 - 一価不飽和脂肪酸: 約 6g
 - 多価不飽和脂肪酸: 約 3g
- 炭水化物: 約 20g
 - 食物繊維: 約 3g
 - 糖質: 約 8g
- ナトリウム: 約 900mg
- カルシウム: 約 50mg
- 鉄: 約 1.5mg
- カリウム: 約 700mg