

Spanish Mackerel Yuan Sutyle Grilled

Fellow Food Health Care



2018

April

4月号

塩分が気になる方へ！減塩レシピ 鯖の幽庵焼き

浸けて焼くだけ！柚子香る減塩幽庵焼き！

作成時間.....40分
カロリー.....422kcal
塩分.....3.6g
糖質.....10g

■ 材料 2人前

鯖.....2切れ
♡減塩醤油.....40cc
♡糖質ゼロ日本酒.....20cc
♡ラカントS液体.....30cc
柚子.....2枚

■ 作り方

- 1 容器に♡の調味料を入れて混ぜ合わせる。
柚子のスライスを加える。
- 2 鯖を“1”に入れ、30分漬け込む。
15分経ったら裏返し
全体に染み込むようにする。
- 3 鯖の汁気をふき取り
魚焼きグリルで7~8分焼く。
- 4 鯖に火が通ったら、器に盛り付ける。
- 5 柚子の皮の千切りを添える。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

漢字で「鯖」と書くように、春を告げる魚として知られています。鯖の身は、くせが少なく淡泊な味わいのため、さまざまな調理法を通して食卓に登場する万能な魚です。また、日本では古くから冠婚葬祭に用いられ、懐石料理には、欠かせない魚です。鯖は良質なたんぱく質を含み、必須アミノ酸がバランスよく揃っています。タンパク質は、肌や爪、髪、筋肉、臓器といった人の身体を作るのに必要不可欠な栄養です。また、魚は頭側が美味しいと言われますが、鯖は腹部に脂肪が多いので尾に近い方がおいしいそうです。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

鯖は調味料に漬ける時間が長すぎると辛くなりますので、30分位を目安にしましょう。



柚子の香りがして良いね！
甘過ぎずちょうど良い味！

豊橋ハートセンター 循環器内科 部長
寺島 充康 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>