

# Kanburi Teriyaki

Fellow Food Health Care



2017

Fevrier

2月号

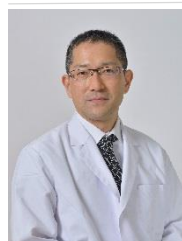
## 糖質が気になる方へ！低糖質レシピ 寒ブリの照り焼き

糖質オフでもびっくりする美味しさ！

作成時間.....20分  
カロリー.....702.1kcal  
塩分.....1.6g  
糖質.....3.2g

### ■ 材料 2人前

ブリの切り身.....2切れ(約200g)  
♡月桂冠糖質ゼロ酒...大さじ2  
♡減塩醤油.....大さじ1  
♡ラカントS液体.....大さじ1  
生姜.....10g  
オリーブオイル.....小さじ1  
かぶ.....1個



甘辛で  
とても美味しい！  
低糖でこんなに  
美味しく  
作れるんだね

豊橋ハートセンター 循環器内科部長  
木下 順久 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/>

### ■ 作り方

- 1 かぶは皮を剥いて6等分にし5分茹でる。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき中火で熱しぶりを皮面から焼き、こんがり焼き色が付いたら裏返して焼き色を付ける。
- 3 スライスした生姜と♡の調味料を加えて煮汁が1/3の量になるまで煮る。時々、煮汁をぶりにかける。
- 4 ぶりに火が入り煮汁に照りがついたらお皿に盛り付けてかぶを添える。

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ブリに含まれるDHAとEPAは、ともに魚の脂肪に多く含まれる脂肪酸の一種であり、常温で固まりにくい不飽和脂肪酸の一つで、オメガ3脂肪酸に分類されます。脂が乗った寒ブリには特にDHAとEPAを多く含んでおり動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病など生活習慣病予防や学習能力向上や認知症の予防効果も期待出来ます。お子様からお年寄りの方までお勧めしたい栄養素です。

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

煮込み時間が長くなるとブリがバサつくので弱火にし過ぎないように調節してください。

株式会社フェロー牧野圭祐

鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜  
各ハートセンター  
喫茶・売店にて発売中



カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料  
砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！