

Sawara Western Teriyaki

°Fellow Food Health Care



Mars
2017

塩分が気になる方へ！減塩レシピ 鯖の洋風照り焼き

フライパンで一つで甘辛な照り焼き！

作成時間……………10分
 カロリー……………475.3kcal
 塩分……………1.1g
 糖質……………1.1g

■ 材料 2人前

鯖……………2切れ(200g)
 ♥減塩醤油……………小さじ1
 ♥ラカントS液体……………小さじ1
 ♥粒マスタード……………小さじ1/2
 ♥水……………大さじ3
 オリーブオイル……………大さじ1
 黒胡椒……………少々

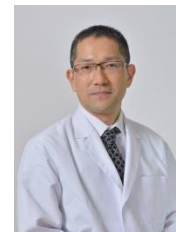
■ 作り方

- 1 ボウルに♥の調味料を入れ混ぜておく
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し鯖の皮を下にして並べ、両面をこんがり焼き火を通す。
- 3 “1”の調味料を“2”に加え中火にし焦がさないように煮からめる。
- 4 タレが煮詰まり照りが出たらお皿に盛り付ける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

鯖はタンパク質が豊富で脂質も適度にあります。タンパク質には体力向上、疲労回復や代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあり脂質には高血圧を予防し悪玉コレステロールを低下させるオレイン酸が100gあたり2300mgも含まれています。また、血液をサラサラにし抗血栓作用や認知症の予防改善効果があるEPA・DHAも含まれています。鯖の身は柔らかく消化にも良いのでお子様から高齢者の方までお勧めです。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



鯖と言えば
和風なイメージだけど
洋風の味付けも
美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長
木下 順久 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

鯖は下味を付けずにオリーブオイルで皮から焼き、カリッと焼きましょう。香ばしい焼き色も減塩調理のコツです。調味料をフライパンに入れたら中火にしスプーンなどで混ぜながら煮詰めましょう。