

# Horse Mackerel Nanbanzuke

°Fellow Food Health Care



June  
2017

## 糖質が気になる方へ！低糖質レシピ 鰯の南蛮漬け

砂糖を使わなくても美味しい南蛮漬け！

作成時間.....20分  
カロリー.....287kcal  
塩分.....2.5g  
糖質.....8.9g

### ■ 材料 2人前

鰯.....1匹  
玉ねぎ.....20g  
人参.....20g  
塩.....ひとつまみ  
黒胡椒.....少々  
♡リンゴ酢.....50cc  
♡ラカントS液体.....大さじ1と1/2  
♡減塩醤油.....大さじ1  
♡出汁.....大さじ1  
オリーブオイル.....大さじ1  
片栗粉.....小さじ1

### ■ 作り方

- ♡の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら火を止めてボウルに入れる。
- 玉ねぎと人参を細切りにして流水で洗い、水気を切る。“1”のボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 鰯を3枚に下ろし、骨を取り除き12等分に切る。塩・胡椒で下味を付け、片栗粉を付ける。
- フライパンにオリーブオイルを入れて温め“3”の鰯を皮面から焼き、こんがり焼けたら裏返し火を通す。
- 鰯に火が通ったら“2”のボウルに入れて混ぜ合わせる。冷めたら出来上がり。

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

鰯にはビタミンA・B・E・カルシウム・カリウム・タウリン等様々な栄養素がバランスよく含まれていることから子供の成長や健康維持、美肌に効果的な魚です。脂質には必須脂肪酸であるDHAやEPAが豊富に含まれており、脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをすることが知られています。血液をサラサラにして血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる効果も期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



うまい！香ばしい鰯と甘酢が良く合ってる！  
野菜の食感もシャキシャキして美味しい！

### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

鰯は皮面から焼き、きつね色になるまでこんがり焼くと、臭みも取れて香ばしくなります。焼いた鰯は、温かいうちに甘酢に漬けて下さい。冷めていく過程で味が染み込みます。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐

豊橋ハートセンター 心臓血管外科  
後藤 芳宏 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/>



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！