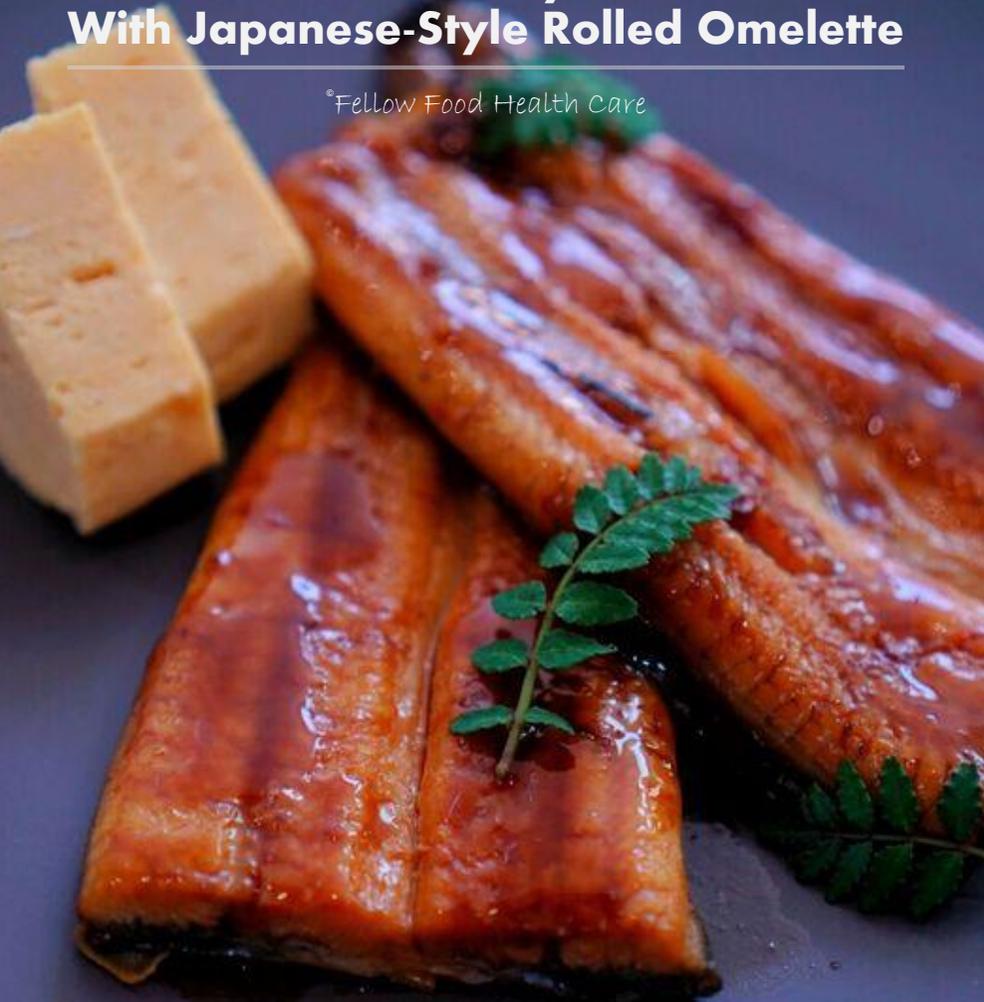


# Eel Kabayaki With Japanese-Style Rolled Omelette

°Fellow Food Health Care



Chout  
2017

## 糖質が気になる方へ！低糖質レシピ うなぎの蒲焼き～だし巻玉子添え～

土用の丑！うなぎの白焼きで低糖蒲焼き！

作成時間……………20分  
カロリー……………1388kcal  
塩分……………9.8g  
糖質……………7.4g

### ■ 材料 2人前

《蒲焼き》

うなぎの白焼き……………2匹  
糖質ゼロ酒……………大さじ2  
出し汁……………大さじ2  
♡減塩醤油……………大さじ3  
♡糖質ゼロ酒……………大さじ2  
♡ラカントS液体……………大さじ2  
♡出し汁……………大さじ2  
粉山椒……………少々

《だし巻玉子》

卵……………3個  
出し汁……………大さじ3  
減塩醤油……………小さじ1  
ラカントS顆粒……………小さじ1  
オリーブオイル……………小さじ1

### ■ 作り方

- 1 ポウルにだし巻玉子の材料を全て入れてよく混ぜる。  
フライパンにオリーブオイルをひき、生地を1/3を入れて巻く。  
合計3回繰り返し、だし巻玉子を作る。
- 2 うなぎを1/4に切り、耐熱皿に身の部分が下になるように並べ、酒と出し汁を入れて600wのレンジで4分加熱する。
- 3 ♡の調味料をフライパンに入れて混ぜておく。
- 4 レンジで蒸したうなぎを身の部分が下になるようフライパンに並べ、中火で温めて時々裏返し、煮詰めながら全体に絡め、照りが付いたら火を止める。
- 5 器にだし巻玉子とうなぎを盛り付け、タレをうなぎにかける。  
お好みで粉山椒を振りかける。

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

うなぎはビタミンA・B1等が特に豊富な食品です。うなぎの蒲焼き半分(約50g)で、成人男性が1日に必要とするビタミンAの摂取量を十分に摂れます。ビタミンAは目の健康に欠かせないビタミンであり、不足すると目や網膜にダメージを受けますが、摂り過ぎも健康に害がありますので、食べ過ぎには注意です。ビタミンB1には糖質をエネルギーに変換する働きがある為、ダイエット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

### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

うなぎをレンジで蒸すことで、ふっくらします。このひと手間が美味しくなるポイントです！崩れやすいので、フライ返しなどを使用しましょう。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐



うまいね～！！  
ご飯が欲しくなる！  
低糖で蒲焼  
もいいね！

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/>



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！