

Swordfish With Tomato Miso

Fellow Food Health Care



Septembre
2017

糖質が気になる方へ！低糖質レシピ

めかじきのトマト味噌煮

トマトと味噌を合わせた新感覚の低糖質なメイン料理！

作成時間……………15分
 カロリー……………391kcal
 塩分……………3.1g
 糖質……………10.5g

■ 材料 2人前

メカジキ……………2切れ
 ココナッツオイル……………大さじ1
 トマト……………1個
 糖質ゼロ酒……………大さじ1
 赤味噌……………大さじ1
 ラカントS顆粒……………小さじ1
 塩……………少々
 胡椒……………少々

■ 作り方

- 1 メカジキは3~4等分に切り、トマトは8~10等分に切る。
- 2 鍋にココナッツオイルを中火で温め、メカジキを両面焼き、トマトと酒を入れて蓋をし、5~8分蒸し煮する。
- 3 トマトの汁が出てきたら、塩・ラカントを入れ味噌を加えて溶かし、約2分煮詰める。
- 4 とろみが付いてきたら出来上がり。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

カジキはスズキ目メカジキ科とメカジキ科の硬骨魚の総称であり、大きな特徴は、槍のように長く尖った口先です。メカジキは体長3m、メカジキは体長4~5mほどになります。メカジキは脂質がメカジキの4倍近くありますが、メカジキと比較してなので、決して多いというわけではありません。脂質が多い分、カロリーはやや高くなりますが、心疾患や動脈硬化を予防する一価不飽和脂肪酸のオレイン酸がメカジキの2倍多く含まれるというメリットもあります。その他の栄養素では、メカジキ・メカジキともカルシウムの吸収を高め、骨や歯を丈夫にするビタミンD、体内の余分なナトリウム(塩分)を尿とともに排泄してくれるカリウムが豊富です。

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

ココナッツオイルは酸化しにくい油なので加熱調理に向いています。ココナッツの香りは加熱しても変わらないので、トマトと味噌を調和し、コクとまろやかさを出してくれます。ポイントはフレッシュなトマトを使い、トマトの果汁に味噌を溶き煮詰めることです。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐



美味い！
 トマトの酸味と
 味噌のコクがマッチ
 してとても良い！

豊橋ハートセンター 循環器内科
 加納 誠士 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！