

# Yellowtail Nanbanzuke

Fellow Food Health C

## 糖質が気になる方へ！低糖質レシピ

### 鰯と冬大根の南蛮漬け

旬な食材で甘酸っぱい南蛮漬け！

作成時間.....30分  
 カロリー.....953kcal  
 塩分.....4.1g  
 糖質.....18.4g

#### ■ 材料 2人前

鰯切り身.....200g  
 小麦粉.....5g  
 オリーブオイル.....30cc  
 冬大根.....50g  
 紫玉ねぎ.....1/4個  
 水菜.....50g

#### ◎南蛮ダレ

リンゴ酢...50cc ラカントS顆粒...25g  
 減塩醤油...50cc 糖質ゼロ日本酒...25cc

#### ■ 作り方

- 1 南蛮ダレの調味料を全て鍋に入れ沸騰したらすぐに火を止める。
- 2 紫玉ねぎはスライスにし、水菜は長さ3cmに切り、大根は短冊切にする。
- 3 鰯は一口大に切り、塩胡椒を振り小麦を付けて多めのオリーブオイルでカリッと焼き温かいうちに“1”に入れ、野菜も加える。
- 4 完全に冷めたら器に盛り付ける。

#### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

お酢の力として代表的な効果は防腐・抗菌効果や食欲増進、疲労回復、減塩料理のうまみ増幅カルシウムの吸収力アップなどがあります。お酢の主成分である酢酸は、高血圧の方の血圧低下に効果が期待できると言われています。これは、酢酸が血圧の上昇に深く関係するホルモンの働きを抑える為と考えられています。正常な血圧の方がお酢を摂取しても血圧が下がる事はありませんので、1日大さじ1杯の酢を料理に取り入れると良いでしょう。

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

鰯を鱈やワカサギ、鮭にアレンジしても美味しい南蛮漬けが作れます。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐

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！



野菜のシャキシャキ感と鰯が甘酢と合って美味しい

豊橋ハートセンター 管理栄養士

小山 通子 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/>

2018

Feurrier