

Sardine Kabayaki

Fellow Food Health Care



糖質が気になる方へ！低糖質レシピ

いわしの蒲焼

栄養満点！骨まで美味しく食べるいわしの蒲焼！

作成時間.....20分
 カロリー.....639kcal
 塩分.....4.4g
 糖質.....10g

■ 材料 2人前

いわし.....4枚
 ♥減塩醤油.....大さじ3
 ♥ラカントS顆粒.....大さじ2
 ♥ラカントS液体.....大さじ1
 ♥水.....大さじ1と1/2
 小麦粉.....小さじ1
 オリーブオイル.....小さじ1
 いりごま.....少々
 青ネギ.....少々

■ 作り方

- 1 いわしは頭を切り落として開く。
小麦粉を付け、余分な粉を落とす。
- 2 ポウルに♥の調味料を入れて混ぜておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき
いわしをこんがり焼く。
火が通ったら“2”の調味料を加え
全体に絡むように煮詰める。
- 4 器に盛り付け、ねぎと胡麻を振る。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

イワシには脳の働きをよくするといわれるDHA（ドコサヘキサエン酸）、血中コレステロール値を下げ、中性脂肪を減らして、動脈硬化や脳血栓に有効なEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富です。また、ビタミンB2・B6も豊富に含まれています。

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

いわしは流水でしっかり洗い、ペーパータオルで水気をふき取る事で臭みが取れ美味しい料理が出来ます。



しっかり味が付いていて
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/>

株式会社フェロー 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！

Septembre
 2018