

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※主菜は1皿/食とりましょう。

さばのカレー揚げ

さばなどの青魚に含まれる
DHA・EPA は、血液の流れ
をサポートしたり、脳細胞
の材料となる良質の油で
す。



◎材料：2 人分

	生さば	2 切
A	しょうゆ	小さじ 1
	酒	小さじ 1
	カレー粉	小さじ 1/2
B	天ぷら粉	50 g
	カレー粉	小さじ 1/2
	水	80ml
	油	適量



【1 人分あたり】

エネルギー：441kcal
たんぱく質：33.1g
脂 質：27.3g
糖 質：19.3g
食塩相当量：0.8g

おすすめ 商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩しょうゆ)

を使うと、かんたんに『減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① さばは骨を取り、2 cm厚のそぎ切りにする。
ポリ袋に入れ、Aを入れて5分ほど漬け込む。
- ② フライパンに油を5mmほど熱しておく。
- ③ Bを合わせ、①をくぐらせて170℃の油で3分ほど揚げる。



メモ

- ★ カレーなどの香辛料は、塩分を引き立てる効果があるので、少ない調味料でもおいしく召し上がれます。
- ★ DHA や EPA などの必須脂肪酸は、体内では作ることのできない脂肪酸です。意識して摂ることをおすすめします。

