

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

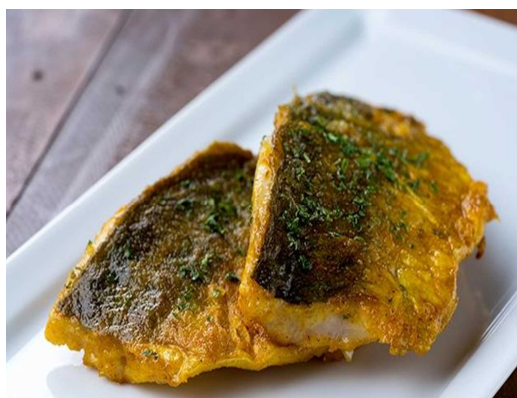
減塩・減糖レシピ



※主菜は 1 皿/食とりましょう。

あじのカレームニエル

あじは、青魚なので EPA、DHA を多く含み血栓を予防し脳の働きを良くします。
また、コレステロールを下げる
タウリンが豊富です。



【1 人分あたり】

エネルギー： 197 kcal
たんぱく質： 20.7 g
脂 質： 8.0 g
糖 質： 7.4 g
食塩相当量： 0.6 g

◎材料：（2 人分）

あじ(3 枚おろし) 2 尾
塩 少々(0.4g)
こしょう 少々
薄力粉 大さじ 2
カレー粉 小さじ 2
バター 小さじ 1
オリーブオイル 適量



◀食育認定マークがついている商品
(例：食塩不使用 バター)

を使うと、より『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！



◎作り方

- ① 身のほうに塩・こしょうをし、小麦粉、カレー粉をまんべんなく薄く衣をつける。
- ② フライパンにバターとオリーブオイルを加えて弱火～中火にかけ、あじを皮目から焼いていく。
- ③ 皮目に焼き色がつき、身の下部分が白くなるまで火を入れたら、ひっくり返してさらに 3～5 分焼く。



メモ

- ★カレー粉の風味で、塩分控えめでもおいしく食べていただけます。
- ★カレーの辛味成分は、消化器の粘膜を刺激し、中枢神経の働きを高め消化液の分泌を促すので、梅雨時の食欲がない時におすすめです。

