わこうの「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。

さばのねぎダレがけ

さばなどの青魚に多く
含まれるＤＨＡ・ＥＰＡは
脳細胞の材料になり、
脳を活性化させる
働きがあります。

◎材料：２人分

	さば	２切れ
	長ねぎ	1/2 本
	薄力粉	小さじ1
	サラダ油	大さじ 1/2
A	しょうゆ	大さじ 1/2
A	酢	大さじ 1/2
A	すりごま	小さじ１

【１人分あたり】
エネルギー：302kcal
たんぱく質：21.8g
脂　　質：20.6g
糖　　質：3.4g
食塩相当量：0.9g

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。
わこう食育推進店で見つけてね！

◎作り方

① さばは全体に塩（分量外）を軽くふり１０分ほどおいてペーパータオルでふき取り、薄力粉を薄くまぶす。ねぎは小口切りにして水にさっとさらし、ざるにあげて水気をよく切っておく。
② フライパンにサラダ油を熱し、皮目を下にして中火でふたをして３分ほど焼き、裏返して蓋をして３分ほど焼いて器に盛る。
③ ねぎとＡを合わせ、②にかける。

メモ

★下味をつけずにねぎだれで食べることで、ねぎの風味を生かし減塩の工夫をしました。
酢を使うことで、塩味を引き立たせる働きがあります。
★お好みで七味をかけても美味しくいただけます。

～毎月 19 日は「食育の日」～　作成：食育推進コンソーシアム会議（事務局　和光市 健康保険医療課）