

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。

いわしとナスのかば焼き

いわしは
血液の流れをサポートする
EPAが豊富です。



◎材料：(2人分)

いわし(3枚おろし) 2尾分
ナス 2本
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ2
酒 小さじ2
砂糖 小さじ1/2
白ごま 少々
片栗粉 大さじ1
油 大さじ2

A



【1人分あたり】
エネルギー：334kcal
たんぱく質：20.5g
脂質：21.6g
糖質：9.6g
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。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① ナスはヘタを取り、縦4等分に切る。Aは合わせておく。
イワシは片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、ナスを両面柔らかくなるまで焼き、取り出す。残りの油を入れ、イワシを皮目を下にして中火で焼く。皮が焼けたら返して反対も焼き、全体で6分ほど焼いて取り出す。
- ③ フライパンの汚れをふき、Aを加え中火で熱し、たれにとろみがついてきたら、②を加え、全体に絡めて器に盛り、ごまをふる。



メモ

★ とろみがつくまでたれを煮詰めることで、全体に味が絡まり調味料が少なくてもOK。

