

5月ver.

動脈硬化対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さわらの蒲焼き

材料

【2人分】

さわら	…2切	
塩	…少々	
こしょう	…少々	
片栗粉	…大さじ1	
サラダ油	…大さじ1	
A	酒	…大さじ2
	しょうゆ	…大さじ1
	みりん	…大さじ1
	砂糖	…大さじ1/2
	アマニ粒	…5g
大葉	…2枚	



1人分312kcal／塩分1.6g



つくり方

- ①さわらは水気をふき取り、両面に塩、こしょうをふる。
- ②①に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を皮目から焼き、両面を焼く。
- ④③を器に移し、フライパンに残った余分なサラダ油をふき取る。
- ⑤フライパンに混ぜ合わせたAを入れ、煮立ったら、③を戻してたれを絡める。
- ⑥大葉を器に敷き、その上に⑤を盛る。



魚とアマニ粒にはn-3系脂肪酸が含まれます。n-3系脂肪酸は加熱によって酸化しやすいため、アマニ粒を入れることで補っています。アマニ粒は食感や香りも楽しめます。

鶴見区医師会在宅部門