食欲の秋にピッタリの一品

2023　AUTUMN

【さわらの香味焼き】

風味豊かな生姜とごま油で食欲が進みます。

1人分の栄養量

エネルギー：122kcal
たんぱく質：12.6g
脂質　　：6.8g
塩分　　：0.7g

材料 4人分

さわら・・・・4切れ
食塩・・・・・少々

ピーマン・・・40g
長ねぎ・・・・40g
人参・・・・・40 g
生姜・・・・・ 4g
ごま油・・・・小さじ1

A
- 濃口醤油・・・大さじ1/2
- みりん・・・・小さじ1/2
- 料理酒・・・・大さじ1/2

作り方

約20分

① さわらに塩を振り焼く。
② Ａを合わせておく。
③ ピーマン・長ねぎ・人参・生姜を細い千切りにしてごま油で炒める。
④ Aを入れてしんなりするまで炒める。
⑤ さわらに④をのせて出来上がり！！

塩分制限
レシピ通りでＯＫ

糖尿食
レシピ通りでＯＫ

たんぱく質制限
魚は半分にしましょう

・野菜は細く切るほうが味が染み込みやすくて美味しいです。
・お好みで唐辛子などの辛味を入れてもいいですね。
・鰆以外の魚・鶏肉・豚・豆腐ステーキ・厚揚げにも合いますよ。
・鰆は字のごとく春の魚と思われますが一年で最も美味しいと言われるのは脂が乗る秋です。

兵庫県立加古川医療センター
生活習慣病センター・栄養管理部