

平成 24 年 2 月 17 日

1 人分の栄養

エネルギー 242kcal

たんぱく質 29.9g

脂質 9.6g

塩分 1.2g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ⑬

●魚の香味焼き●



作り方

- ① 人参と根深ねぎを粗みじんに切る
- ② しょうがはすりおろしておく
- ③ ①②にしょうゆを混ぜ、魚を漬け込む
- ④ キャベツはざく切り、人参、青しそを千切りにし、甘酢で和える
- ⑤ 魚をサラダ油で焼き、皿に盛りつけ、甘酢和えを添える

材 料

	2 人分
魚	2 切 (70g × 2)
しょうが	4g
人参	20g
根深ねぎ	20g
こいくちしょうゆ	10g
サラダ油	6g
(添え：甘酢和え)	
キャベツ	60g
人参	20g
青しそ	2g (2 枚)
酢	12g
砂糖	4g
塩	0.4g

ワンポイントアドバイス

★ 鱈の脂肪のところには、DHA や EPA を多く含んでいます。EPA は、血中のコレステロールを下げ、血栓をできにくくする働きがあります



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>