



味が濃いのにヘルシー!
さばの味噌煮



主菜

体脂肪

血圧

血管年齢

疲労

材料(2食分)

さば	2切れ	A) しょうが(チューブ)	小さじ2
A) 料理酒	大さじ6	★減塩みそ	大さじ1
A) 水	100ml	★ケチャップ	大さじ1
A) ラカントS顆粒	大さじ1		



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント

①調味料の工夫でヘルシーに!

ケチャップを使うことで塩分を抑えつつ濃厚な味わいになっています。さらに砂糖をラカントに変えることで、カロリーと糖質も抑えることができます。

②さばは悪玉コレステロールや中性脂肪に

さば・あじ・さんまなどの青魚に多く含まれるDHA・EPAは、血液中の悪玉(LDL)コレステロールや、中性脂肪(トリグリセライド)を下げる働きがあります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	230kcal	炭水化物	6.4g	塩分	2.2g
たんぱく質	17.4g	(糖質	6.0g)	EPA	552mg
脂質	13.9g	食物繊維	0.4g)	DHA	776mg

作り方

1

フライパンを弱火で熱し、さばの皮を下にして入れ、軽く焼き目をつける。



2

Aを入れ煮立ったら、さばを裏返し、身を下にして入れる。蓋をして弱火で10分煮る。



3

★を溶かし入れ、蓋をとったまま弱火で5分程煮る。とろみがついたら器に盛る。お好みでしょうがの千切り(分量外)を乗せて完成!



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。

カロリーや糖質が気になる方に



ラカントS顆粒

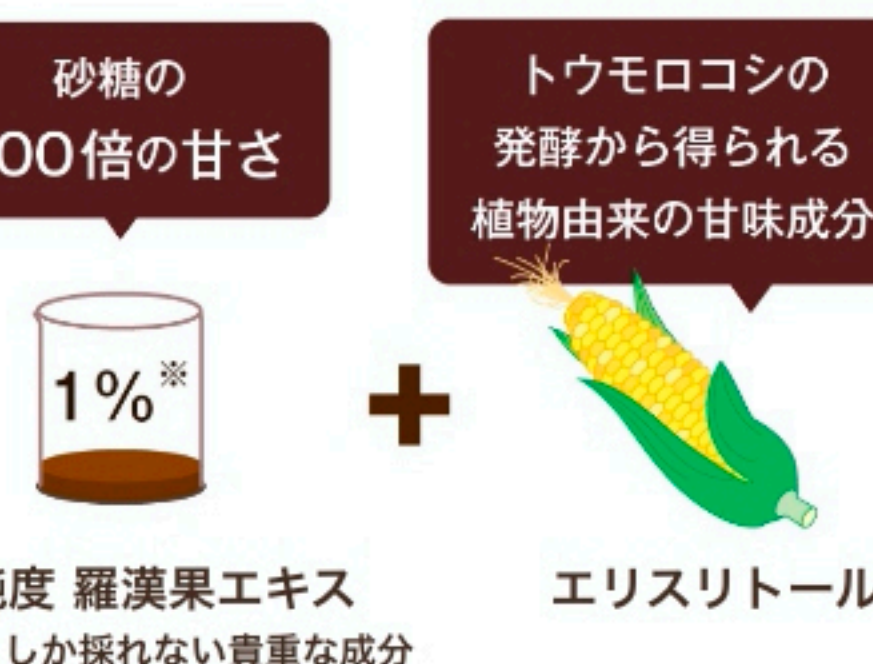
Check

- 甘い食べ物が好き
- カロリーが気になる
- 糖質が気になる

こんな方におすすめ

POINT 1

100%植物由来で
カロリーゼロ



POINT 2

砂糖と同じ甘さで
使いやすい



POINT 3

加熱しても
甘さそのまま



詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい