

～私達の健康は私達の手で～

令和3年度掲載

湯沢市食生活改善推進協議会
湯沢市役所健康対策課

食改さんのレシピ

食改さんが考案した、野菜たっぷりのおすすめレシピを紹介します。
毎日の食卓の1品にぜひ取り入れてください。
食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが大切です。

いわしのカレー風味マリネ(4人分)

材料	分量	材料	分量
いわし	4尾	赤パプリカ	1/4個
塩こしょう	少々	ピーマン	1個
小麦粉	大さじ3	マリネ液	
カレー粉	大さじ1	穀物酢	大さじ2
サラダ油	大さじ3	砂糖	10g
レタス	2枚	塩	ひとつまみ
玉ねぎ	1/4個	オリーブ油	大さじ1

いわしの臭みをとるためにカレー粉を使用しています。いわしは小ぶりのものが調理しやすいです。野菜はたっぷり使いましょう。マリネ液は市販の調理済み穀物酢とオリーブ油でも簡単にできます。(稲川支部小野寺良子さん)

- ①いわしを開いて塩こしょうを振る。小麦粉とカレー粉は混ぜ合わせておく(A)。ペーパータオルでいわしの水分をとり、Aを両面にまぶす。
- ②玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンを千切りにし、マリネ液と合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③サラダ油を熱したフライパンに、いわしの皮目を下にして両面に焼き目がつくように焼く。
- ④レタスを食べやすい大きさにちぎり、皿の上に広げる。
- ⑤レタスの上に③のいわしを乗せ、食べる直前に②をかけて完成!

管理栄養士のひとこと



香辛料や酸味をうまく活用して塩分量を抑えています。塩分の過剰摂取は血圧の上昇を招いたり、食べ過ぎにつながることもあります。また、青魚は動脈硬化予防や LDL コレステロールの減少などに効果があるω3脂肪酸を多く含み、野菜は食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含むため、1皿でたくさんの栄養を摂ることができます。減塩で野菜たっぷりでもおいしいレシピです。みなさんぜひ作ってみてください。



栄養価(1人分)

エネルギー:215Kcal たんぱく質:7.4g
脂質:14.8g 塩分量:0.4g