

6月ver.

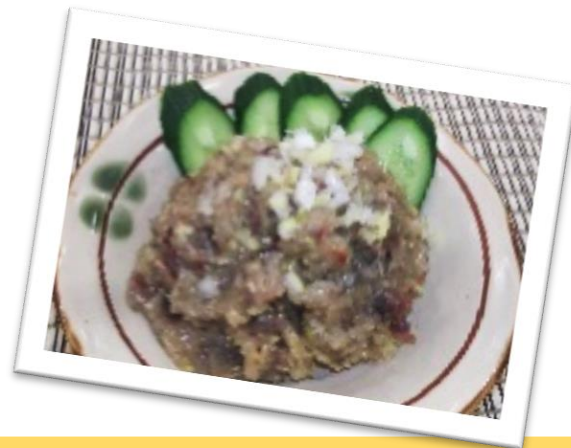
動脈硬化対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

あじのなめろう

材料 [2人分]

あじ
(3枚におろしたもの・刺身用)
…1尾(70g)
長ねぎ
…1/3本(30g)
しょうが
…1かけ
みょうが
…1個
みそ
…大さじ1/2弱



1人分120kcal / 塩分1.3g



つくり方

- ①あじを粗みじん切りにする。
- ②長ねぎ、しょうが、みょうがをみじん切りにする。
- ③①に②、みそを練りこみ、さらになめらかになるまで包丁でたたく。



加熱に弱いn-3系脂肪酸は、生で食べることで効率良く摂ることができます。
長ねぎやしょうが、みょうがを加えることで生臭さも軽減されます。