

ラクうま!

# 塩糖脂



動画を  
チェック!

## トリプルdownレシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」を3つ同時にケアするレシピ。ぱぱっと手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修：加藤 彩子（管理栄養士）

撮影：竹内 浩務 / 調理補助：串田咲良



1人分 エネルギー 117kcal

塩

食塩相当量  
1.1g

糖

糖質  
7.6g

脂

脂質  
0.6g

カレーやメカジキでも!

### 白身魚のみそ漬

脂質の少ない白身魚をチョイス。さらに、ポリ袋を使って漬け込むことで、味が全体になじみ、みその塩分やみりん・砂糖の糖分を控えめにすることができます。

#### 〔材料 / 2人分〕

たら……2切れ(200g)  
みそ……………小さじ2  
みりん……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1/2  
酒……………小さじ1

#### 〔作り方〕

- 1 キッチンペーパーでたらの水気を拭き取る。
- 2 ポリ袋にみそ、みりん、酒、砂糖を入れてよくもむ。
- 3 1をポリ袋に入れて、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で30分ほど漬け込む。
- 4 フライパンにフライパン用ホイルを敷き、3をのせて弱めの中火でふたをして3分焼き、裏返してふたをして2分焼く。



#### Profile

かとう あやこ  
加藤 彩子

病院や保育園での栄養指導・献立作成を経て独立。管理栄養士・保育士の資格を活かし、企業や書籍・雑誌の栄養監修、レシピ開発などを幅広く手がける。保育園給食のコンサルティングや、栄養士向けの研修講師としても精力的に活動中。