



鮭と茄子の焼き浸し



◆材料（4人分）

材料	分量
なす	4本
生鮭	4切れ
小麦粉	適宜
油	大さじ2
大根おろし	お好みで
しょうが	お好みで
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ2
みりん	大さじ1
酢	大さじ1

魚に含まれるDHA、EPAには血中のコレステロールを抑制する効果、鮭のアスタキサンチンには強力な抗酸化作用があり美肌、老化、ガン予防効果が期待できます ✨ なすの皮に含まれるナスニン（アントシアニンの一種）にも、強力な抗酸化作用があります。果肉に含まれるクロロゲン酸は血圧を下げ、血糖上昇の抑制効果があります ✨

野菜はかぼちゃやピーマンなどプラスしてもOK ✨

◆作り方

1. なすは乱切り、鮭は3～4等分に切る。鮭に小麦粉をまぶしておく
2. フライパンに油をしき、鮭は焼き目をつけ蒸し焼きにする
3. なすも同様に焼く
4. 器に、めんつゆ、みりん、酢を合わせ、2をいれて味をからませる
5. お好みで、大根おろし、小口ねぎ、しょうがを添える

栄養価 エネルギー 283 kcal タンパク質 17.7 g 塩分 0.8 g

コレステロール 中性脂肪を下げる食事

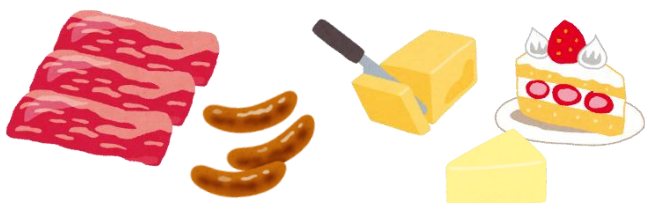
控えたい食品

肉の脂身や
ラード

乳脂肪分

インスタント食品
やスナック菓子

アルコール



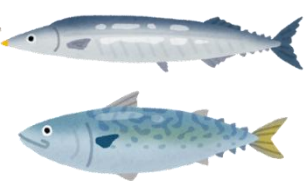
積極的にとりたい食品

食物繊維

青魚

大豆製品

オレイン酸



緑黄色野菜



果物



✨ カロリーの取りすぎに気を付けましょう ✨

余分なカロリーは中性脂肪やコレステロールの合成を促進します。中性脂肪が高い方は糖質（主食、ジュース類、甘いものなど）の摂りかたを見直しましょう。

✨ バランスの良い食事を心がけましょう ✨

主食、主菜、副菜のそろった食事をすることは栄養バランスが整います。食品の栄養はそれぞれ異なるので色々な食品をとるように心がけましょう。

おきのメディカルクリニック

診察予約



当院 LINE



当院 Instagram



院長著書

