

糖尿病予防食 アジと根菜の焼き浸しカレー風味



アジと根菜の焼き浸しカレー風味

材料(4人分)		※小=小さじ 大=大さじ	
アジ(3枚おろし)	240g	酒	大1と小1
人参	80g	みりん	大1と小1
大根	120g	カレー粉	A 4g
ごぼう	120g	しょうゆ	大2
絹さや	40g	赤唐辛子 (輪切り)	1本
小麦粉	大1と小1	酒	B 大1と小1
ごま油	大1と小1	水	60cc



① アジは2~3切れに切り、小麦粉を両面に薄くまぶす。



② 人参と大根は3cmの短冊切りにする。



③ ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。



④ 絹さやは筋を取ってサツと茹で、斜め半分切る。



⑤ 小鍋にAを入れ、煮立ててたれを作る。



⑥ フライパンに分量の半分のごま油を熱し、アジの身を下にして並べる。



⑦ アジの両面に焼き色が付いたら取り出す。



⑧ 同じフライパンに残りのごま油を入れ、人参、大根、ごぼうを炒める。



⑨ 野菜に火が通ったらアジを戻し、Bの酒と水を入れる。



⑩ 蓋をして水分がなくなるまで4~5分蒸し焼きにする。



⑪ 水分がなくなったらバットに入れ、上からタレをかける。



⑫ ラップをして30分ほど漬け込む。



⑬ 途中で味がなじむように混ぜる。



⑭ 器に盛って、絹さやを盛り付ける。



「大牟田市 減塩料理レシピ動画」で検索
または二次元バーコードでアクセス!



今回の ポイント!

○食材を揚げずに少量の油で焼くことでカロリーダウンになります。

○カレー粉や赤唐辛子、ごま油を使うことで、塩分を抑えても満足感のある味になります。

○根菜類を使うことで食物繊維を手軽に摂れます。

○食物繊維には食後の血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。



減塩



1人分の栄養量

エネルギー	179kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	6.8g
炭水化物	15.2g
食塩相当量	1.8g
食物繊維	3.4g

