



脂質異常症とは、血中の中性脂肪やLDLコレステロールが増え過ぎた結果、血液の流れが悪くなった状態のこと。
自覚症状がほとんどなく、放置すると動脈硬化を進行させる危険性が！
早めに生活習慣の改善に努めることが大切！

～脂質異常症予防レシピ～ 【さばのカレーソテー トマトソース】



良質な脂質(EPA、DHA)を豊富に含むさばを使用！
EPA、DHAはLDL(悪玉)コレステロールを減らす働きがあります。

脂質異常症についてはこちら→



材料	分量(2人分)	作り方
さば(生) A { カレー粉 小麦粉 サラダ油 【トマトソース】 トマト 玉ねぎ B { 濃口しょうゆ 砂糖 酢 【付け合わせ】 レタス	2切れ(140g) 大さじ1/2 大さじ1 小さじ1 1/2個 1/8個 小さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 適量	①レタスはしっかり洗って食べやすい大きさにちぎり、水気を切っておく。 ②さばは骨を抜き、流水でしっかり洗う。キッチンペーパーで水気をふき取り、ひと口大のそぎ切りにする。 ③Aを合わせ、②にまぶす。 ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて両面を焼き、中まで火を通す。 ⑤トマトは1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにし、しばらく水にさらし、水気を切る。 ⑥Bを合わせて⑤を加えて混ぜ合わせる。 ⑦皿に④とレタスを盛り付け、⑥をかける。

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:211kcal たんぱく質:15.6g 脂質:14.0g 塩分:0.4g