

いわし缶詰のおろしがけ



材料(2人分)

いわし缶詰 (うめしそ風味)	100g
大根	100g
大葉	1枚

1人分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
115 kcal	7.5g	6.7g	1.0g



作り方

1. 大根をすりおろす。
2. 器にいわしを盛りつけ、大根おろしをかける。
3. せん切りにした大葉をのせる。

※他の青魚の缶詰でもおいしくいただけます。
お好みでねぎや唐辛子を添えても。



コメント

- ・ EPA・DHA には、血中脂質(中性脂肪やコレステロール)の改善効果が期待できます。