



# 家族の健康ごはん

●料理制作・監修  
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ  
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。  
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、  
おいしく食べて健康になりましょう。



1人分 エネルギー525kcal  
塩分1.8g

## 魚の栄養が丸ごととれる

### いわしの和風パスタ

#### 材料(2人分)

いわし……………3尾	スパゲティ……………160g
こしょう……………少々	A しょうゆ……………小さじ1と½ レモン汁……………小さじ2 こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ½	
オリーブ油……………大さじ1	
にんにく(粗みじん切り)……1かけ分	大葉……………5枚
赤唐辛子(輪切り)……1本分	万能ねぎ(小口切り)……10g

#### 作り方

- 1 いわしは頭、内臓を取ってよく洗い、水気を拭いて手開きにする。骨を取り除き、尾を切り取って縦半分になり、こしょう、しょうゆで下味をつける。
- 2 鍋に湯を沸かし、塩(水の1%、分量外)を入れてスパゲティを表示通りにゆで、ザルにあげる。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ½を熱し、いわしを両面焼いた後、にんにく、赤唐辛子を加え、いわしをほぐすように炒める。
- 4 ②を入れた後、Aを加えてさっと炒める。
- 5 ちぎった大葉、残りのオリーブ油を混ぜて器に盛り付け、万能ねぎを散らす。



## 栄養学

### メモ

#### いわし

血中コレステロール値を下げ、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富。DHAは健脳効果もあるといわれています。

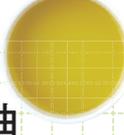


## 減塩

### ワザ

#### オリーブ油

オリーブ油にはコクがあります。また、炒めることで食材の香ばしさと風味も加わるため、食塩量を少なくしても満足感を得ることができます。



## 豆腐がピリ辛感をマイルドに

### えびと豆腐のチリソース炒め

#### 材料(2人分)

えび……………150g	長ねぎ……………10cm
A 塩・こしょう……………各少々	サラダ油……………小さじ2
	しょうが汁……………小さじ½
片栗粉……………小さじ1と½	豆板醤……………小さじ½
ピーマン……………2個	B トマトケチャップ……………大さじ1と½
木綿豆腐……………½丁(150g)	
にんにく……………¼かけ	酢・しょうゆ……………各小さじ1
しょうが……………½かけ	砂糖……………小さじ½
	酒・水……………各大さじ1
	ごま油……………小さじ½

#### 作り方

- 1 えびは背わたを取って殻をむき、背中側に半分ほどまで切り込みを入れて開く。片栗粉(分量外)をえび全体に振り入れて軽く混ぜた後、洗い流して水気を拭き、Aと混ぜ合わせる。
- 2 ピーマンは乱切り、豆腐は水切りをしてひと口大に切り、にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、①、ピーマンを入れて炒め、にんにく、しょうが、長ねぎ、豆板醤、豆腐を加えてさらに炒め、Bを加え混ぜ炒めて、仕上げにごま油を回し入れる。



1人分 エネルギー208kcal  
塩分1.3g

## 栄養学

### メモ

#### 豆腐

良質なたんぱく質、ビタミンB群が豊富です。また、大豆イソフラボンには、抗酸化作用があり、活性酸素を抑制する働きも期待できます。



## 減塩

### ワザ

#### 香味野菜

(にんにく・しょうが・長ねぎ) にんにく、しょうが、長ねぎは、みじん切りにすると、より辛味が増します。香り高く辛味があるので、食塩量が少なくても味にアクセントがつけます。



## Profile

岩崎啓子 いわさき けいこ 管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしいやせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。