

季節の食材を使って高コレステロール血症を予防しよう！

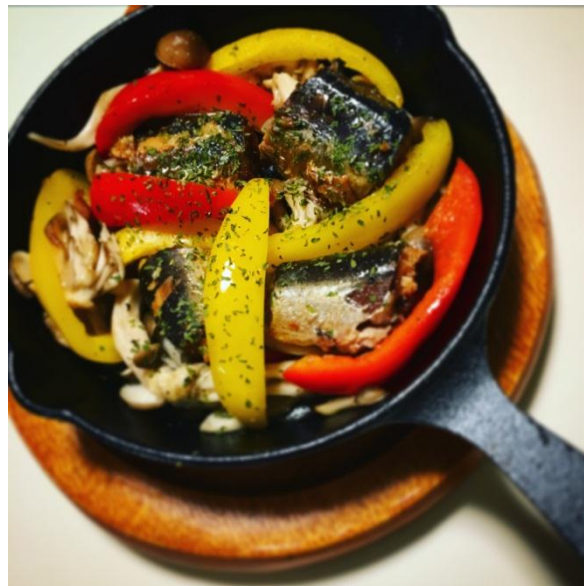
イワシの和風アヒージョ

材料（2人分）

イワシ	1尾
すりおろしニンニク	お好みの量
青しそ（みじん切り）	2枚
ねり梅	少々
オリーブオイル	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

A

舞茸	1／2パック
しめじ	1／2パック
赤ピーマン	1／2個
黄ピーマン	1／2個



作り方

1. Aをそれぞれ食べやすい大きさに切る。
2. イワシを一口大に切り、ねり梅を塗る。
3. フライパンにオリーブオイルとニンニクを合わせて火にかけ、ニンニクの香りが立ったらイワシを加える。
4. 3のフライパンにAを加え、具材に火が通ったら塩、こしょうで味を調え、青しそを振ったら出来上がり。

栄養量（1人分）

エネルギー	150 kcal
塩分	1.0 g
食物繊維	1.2 g

Point

イワシは秋に脂がのり、味が良くなります。イワシの脂肪は血液中の悪玉コレステロールを下げる働きがある不飽和脂肪酸を含みます。野菜やきのこなどに含まれる食物繊維も悪玉コレステロールを下げる働きがあるため、積極的に摂るよう心がけましょう。日頃から規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけ高コレステロール血症を予防しましょう。