

★コレステロール撃退レシピ



いわしのトマト煮

材料(2人分)

いわし(小)	6尾
オリーブオイル	大さじ 1/2
ホールトマト	1/2 缶
玉ねぎ	1/6 個
しめじ	50 g
にんにく	1/2 片
ローリエ	1 枚
塩・コショウ	少々

栄養成分(1人)

エネルギー：385 kcal

たんぱく質：31.4 g

脂質：24.2 g

炭水化物：8.5 g

コレステロール：98 mg

食物繊維：2.3 g



青背の魚の鰯と食物繊維
たっぷりのしめじでコレ
ステロールを撃退！！

作り方

鰯は頭と内臓をとって洗い、水気をしっかり取っておく。

鰯に塩・コショウをして、オリーブオイルで両面を焼く。

に、ホールトマト・薄切りにした玉ねぎ・みじん切りにしたニンニク・しめじ・ローリエを入れ煮込む。

