



ちょっと
工夫で!

糖質オフレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
349 kcal

1人分
食塩相当量
1.4g

1人分
糖質
6.9g

パン粉をアーモンドにおきかえて！
香ばしさと栄養をプラス

あじのアーモンド焼き

パン粉をアーモンドに変えることで、
糖質を大幅に抑えつつ、良質な脂質と
抗酸化作用のあるビタミンEを摂取できます。

糖質
パン粉の場合 21.7g → アーモンドの場合 6.9g

14.8g
オフ!

材料(2人分)

あじ(3枚おろし).....	4切れ	卵.....	1/2個
塩.....	少々	粉チーズ.....	大さじ1
こしょう.....	少々	オリーブ油.....	大さじ1
スライスアーモンド.....	50g	レモン.....	適量

- あじに塩・こしょうを振り、5分ほど置いてキッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- ボウルの中に卵と粉チーズを入れて混ぜ合わせます。スライスアーモンドは軽く手で砕きます。
- あじを2の卵液にくぐらせ、表面にスライスアーモンドを押し付けるようにしてつけます。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、弱めの中火で3の両面をこんがりと焼きます(焦げやすいので注意)。
- 器に盛り、お好みでカットしたレモンを添えます。

👉ココがPOINT!

アーモンドは焦げやすいため、弱めの火加減でじっくり焼くのがコツです。
フライパンの代わりにオーブントースターで焼くと、よりヘルシーに仕上がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考