

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ いわしの梅煮

もうすぐ節分ですね！節分の時は、魔除けの意味を込めて、いわしを食べるといいと言われています。

準備時間

0  
分

調理時間

20  
分

分量

2  
人分

## 低糖質レシピ いわしの梅煮

材料

作り方

いわし 2尾  
梅干し 1個  
酒 50cc  
ほうじ茶 50cc  
しょうゆ 大1  
ラカントS 小1  
(ふつうのお砂糖でも代用可)

1、いわしは頭と内臓をとって開いて、よく洗い、水気をふく  
2、フライパンに調味料をすべて入れ、煮立ったらいわしを入れる  
3、梅干しをちぎりながら入れて、落し蓋をしながら15分煮る

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

糖質

2.7g

塩分

2.4g

ほうじ茶で煮ることで、さっぱりと食べやすくなっています

一緒にきのこなどを軽く煮ても、美味しいです

<ラカントS>

0カロリーの自然派調味料として、糖質制限中にはぴったりです！

[http://www.amazon.co.jp/gp/product/B001GZIA46/ref=pd\\_lpo\\_sbs\\_dp\\_ss\\_3?pf\\_rd\\_p=187205609&pf\\_rd\\_s=lpo-top-](http://www.amazon.co.jp/gp/product/B001GZIA46/ref=pd_lpo_sbs_dp_ss_3?pf_rd_p=187205609&pf_rd_s=lpo-top-)



114  
カロリー

