

旬のさんまを酒塩焼きでおいしく減塩

秋の
レシピ



1人分栄養量

食塩相当量
2.6g

エネルギー 686kcal
たんぱく質 25.3g
脂質 26.4g
炭水化物 81.6g

ごはん 1人分 180g(300kcal)

※主食の量は、適正体重等を考慮して自分にあつた量を食べましょう。

さんまの酒塩焼き

■ 材料 2人分

生さんま 2尾
A { 酒 1/4カップ
塩 小さじ1/2
大根(すりおろす) 100g 3cm長さ
すだち 1個

■ 作り方

- ① 生さんまは長さを半分にし、内臓をとり、水洗いし、水気をふく。
- ② Aを混ぜ合わせて①のさんまを20分くらい漬け、下味をつける。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、さんまをならべ、蓋をし、中火で5分くらい焼き、裏面も2～3分焼く。(グリルを使うとよりきれいに焼きあがります。)
- ④ 器にさんまを盛り、すりおろした大根と半分に切ったすだちを添える。

減塩のコツ

☆酒は魚の臭みを取り、うま味を引き出し、塩を均一に浸透させる効果

☆大根おろしにはしょうゆをかけず、すだちを絞って減塩

五目汁

■ 材料

2人分

里芋	60g	小2個
人参	20g	長さ2cm
ごぼう	20g	長さ10cm
長ねぎ	25g	長さ10cm
干椎茸	1枚	
油揚げ	1/3枚	
ごま油	小さじ2	
A	だし汁	1・1/2カップ
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1

■ 作り方

- ① 里芋は半分に切り、人参は5mm幅のいちょう切り、ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切り、長ねぎは斜め薄切り、干椎茸(水でもどしたものは石づきをとって、薄切りにし、もどし汁はだし汁と合わせておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の里芋、人参、ごぼう、干椎茸を入れて炒め、しんなりしたらだし汁を加え、2～3分煮て、長ねぎ、油揚げも加え、Aのしょうゆ、酢を加えて味を調える。

減塩のコツ

ごま油でコクをだし、酢の酸味で減塩

青菜の磯香和え

■ 材料

2人分

小松菜	100g	1/3袋
もみのり	1g	ひとつかみ
しょうゆ	小さじ2/3	

■ 作り方

- ① 小松菜はゆでて、水に取り、水気を絞り、長さ3cmに切る。
- ② 小松菜、もみのりをしょうゆで和える。

減塩のコツ

海苔のうま味で減塩