

旬の鯖を 減塩でおいしく



1人分栄養量

食塩相当量 **2.5g**

エネルギー	663kcal
たんぱく質	28.2g
脂質	15.8g
炭水化物	95.5g

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った量を食べましょう。

✦ 鯖のお酢入り照焼き

● 材料 [2人分]

鯖 …………… 2切れ(1切れ70g)
酒 …………… 小さじ2
小麦粉 …………… 小さじ2
サラダ油 …………… 小さじ1
A { 砂糖 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 小さじ2
酒 …………… 大さじ1
酢 …………… 大さじ1
ほうれん草 …………… 60g 1/3袋

● 作り方

- ① 鯖は酒をふり5分ほどおく。
- ② ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。
- ③ Aの調味料を合わせる。
- ④ ①の水分をふき、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④の両面を焼き、蓋をして中まで焼く。
- ⑥ ③の調味料を加えからめる。
- ⑦ 器に⑥と②(手前)を盛る。

減塩のコツ

★照り焼きのタレに酢を加えることで酸味が塩味の物足りなさを補って減塩に!

★ほうれん草には味付けをしていないので、魚と一緒に食べるかかつお節やレモン汁等をかけると食べやすくなる

❖ 洋風味噌汁

● 材料 [2人分]

さつまいも …………… 60g 1/3本
 新玉ねぎ …………… 60g 1/3個
 人参 …………… 20g 長さ2cm
 生椎茸 …………… 2枚
 油揚げ …………… 6g 1/5枚
 青ねぎ(小口切り) …………… 6g 1本
 だし汁(かつおだし) …… 250ml 1・1/4カップ
 味噌 …………… 大さじ1
 牛乳 …………… 100ml 1/2カップ

● 作り方

- 1 さつまいもは大きめのいちよう切りにする。
新玉ねぎはくし形切りにし、半分の長さに切る。
人参は薄いいちよう切りにする。
生椎茸は石づきをとりいちよう切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れ、①の材料と油揚げを入れて煮る。火が通ったら、味噌、牛乳を入れ、ひと煮たちしたら火からおろす。
- 3 汁椀に盛り、ねぎを散らす。

減塩のコツ

野菜から出るうま味と牛乳のコクとまろやかさで、味噌を控えてもおいしく減塩に

❖ キャベツのごま和え

● 材料 [2人分]

キャベツ …………… 80g 2枚
 きゅうり …………… 30g 1/3本
 新生姜(せん切り) …………… 1/2片
 すりごま …………… 小さじ2
 しょうゆ …………… 小さじ1
 だし …………… 小さじ1

● 作り方

- 1 キャベツは2cm幅のざく切りにする。
- 2 きゅうりは縦半分になり、7~8mm幅の斜め薄切りにする。
- 3 ザルに①、②を広げ、熱湯をまわしかけ、軽く水気を絞る。
- 4 しょうゆとだし同量でだし割しょうゆを作る。
- 5 ③とせん切り新生姜をすりごまと④で和える。

減塩のコツ

★だし割りしょうゆで塩分を半減

★新生姜で香りと味にアクセントをつけ、ごまの風味で素材の味わいを引き立たせておいしさアップ