

# 魚のしょうが風味揚げ

## 減塩メニュー

◇減塩メニュー

主菜1品相当分の食塩相当量が1.2g以下のメニュー

| 材料       | 分量(g)<br>4人分 |
|----------|--------------|
| 白身魚(しいら) | 240          |
| 塩        | 1.6          |
| 酒        | 4            |
| こしょう     | 少々           |
| 紅しょうが    | 20           |
| 天ぷら粉     | 適量           |
| 揚げ油      | 適量           |
| かぼちゃ     | 80           |
| 油        | 8            |
| 塩        | 0.4          |
| そらまめ     | 80           |
| 塩        | 0.4          |

※調味料

※付け合せ

### 主菜

【情報提供者 佐伯中央病院】

(1人分)

| エネルギー   | 塩分<br>(食塩相当量) | 野菜使用量 |
|---------|---------------|-------|
| 201Kcal | 1.1g          | 40g   |

[作り方]

- ① 白身魚(しいら)に調味料をふりかけ、かぼちゃはスライスしておく。
- ② 天ぷら粉を水で溶き、汁を切ったべにしょうがを加える。
- ③ 白身魚(しいら)に②を付け、180度に熱した油で揚げる。
- ④ かぼちゃは素揚げにし、そらまめは茹でる。
- ⑤ 皿に盛り付け完成。

◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり2.6gを目指しましょう。

(目安) 主菜1.2g + 副菜0.7g + 副菜0.7g

【作成 広島県西部保健所】