

## 鯖の青じそ焼き

材料	分量 (g) 4人分
鯖	240
板こんにゃく	240
大葉	2.4
にんにく	0.4
たかの爪	0.04
サラダ油	12
濃口醤油	12
味噌	16
料理酒	16
砂糖	8

A



### ◇減塩メニュー

主菜 1 品相当分の食塩相当量が 1.2 g 以下のメニュー



(1人分)

※ 主菜になります

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
165kcal	1.0g	0.6g

### [作り方]

#### ①下準備

- ・鯖はグリルで焼いておく。
- ・板こんにゃくは手綱こんにゃくにし、茹でておく。
- ・大葉は千切りにしておく。

#### ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、たかの爪を入れ香りが出るまで炒めたら調味料 A を入れる。

#### ③よく混ぜ合わせたら手綱こんにゃくを入れ、味噌だれを絡める。

#### ④器に鯖、手綱こんにゃくを盛る。

#### ⑤鯖に残った味噌だれをかけ、上に大葉を飾れば完成。

薬味や香辛料を使うことで、薄味でも美味しくいただくことができます。

### ◆『食塩は 1 日 8 g 以下に!』

1 食当たり 2.6 g を目指しましょう。

(目安) 主菜 1.2 g + 副菜 0.7 g + 副菜 0.7 g

【JA 広島総合病院】