

旬のさんまを酒塩焼きで おいしく減塩



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っ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	
干し椎茸	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幅のいちよう切り、ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切り、長ねぎは斜め薄切り、干し椎茸(水でもどしたものは)は石づきをとり、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、干し椎茸を入れて炒め、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 小松菜は茹でて、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

★のりのうま味で減塩