

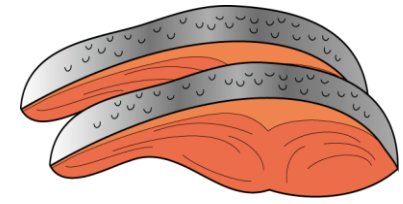
## 鮭と南瓜の南蛮漬け

## 減塩メニュー

◇減塩メニュー

1食相当分の食塩相当量が2.6g以下のメニュー

1食分

◆『食塩は1日8g以下に!』  
1食あたり2.6gを目指しましょう。

(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用料
732Kcal	2.3g	222g

材料	分量(g) 4人分	作り方
◆ごはん	600	【エネルギー 252Kcal 塩分(食塩相当量) 0g 野菜使用量 0g】
◆鮭と南瓜の南蛮漬け 鮭 塩 酒 片栗粉 油 南瓜 人参 油 玉ねぎ 合せ酢 水 酢 濃口しょうゆ 酒 砂糖 トウガラシ乾 付け合せ 貝割れ すだち(スライス)	4切(1切70g程度) 0.8g 8g 12g 20g 200g 100g 12g 80g 25cc 60g 36g 12g 18g 小1本 5g 8切	① 鮭は下味をつけ、余分な水分を拭き取り、各3切にして片栗粉を振り素揚げする。 ② 玉葱は皮をむき縦半分にし、繊維にそってスライスし、バットに敷き広げておく。 ③ 南瓜、人参(皮なし)は、各々12切(3切×4人分)の乱切りにし、素揚げする。 ④ 合わせ酢を作り、酸味が飛び過ぎない程度に火を入れる。 《コツ》 素揚げした鮭、南瓜、人参をバットの玉葱の上に並べ、熱いうちに④をまわしかける。 ⑤ 彩りよく器に盛り付け、すだちスライス2枚と貝割れをトッピングする。 【エネルギー 347Kcal 塩分(食塩相当量) 1.3g 野菜使用量 100g】
◆出汁巻き卵 卵 みりん 酒 だし汁(かつお) ねぎ 油 付け合せ 大根(卸し) なめ茸	200g 4.5g 4.5g 2g 12g 8g 160g 40g	① ボールに卵を割り入れ、みりん、酒を加えて混ぜ、最後に青葱(小口切り)を加えてざっくり混ぜる。 ② フライパンに油を熱し、出汁巻き卵を作る。 ③ 1人分2切ずつを器に盛りつけ、手前になめ茸で和えた大根卸しを添える。 【エネルギー 112Kcal 塩分(食塩相当量) 0.6g 野菜使用量 50g】
◆焼き茄子 茄子 生姜(卸し) かつお節 こいくちしょうゆ	280g 6g 4g 12g	① 茄子を焼き、熱いうちにヘタ、皮を取り、箸で縦に裂き、4~5cm長さに切る。(荒熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす) ② 焼き茄子を器に盛りつけ、かつお節、卸し生姜をトッピングする。 ③ しょうゆをかけていただく。 【エネルギー 21Kcal 塩分(食塩相当量) 0.4g 野菜使用量 72g】