

旬の魚を減塩でおいしく!

魚の照り焼き

トータル
塩分
2.4
g

トータル
エネルギー量
519
kcal

※エネルギー、塩分は1人分です

このメニューは
ごはん(150g)
を含みます エネルギー
252kcal

魚の照り焼き



酢が入っているのでさっぱりと食べられますよ!減塩にもなりますよ!

塩分1.0g エネルギー 190kcal



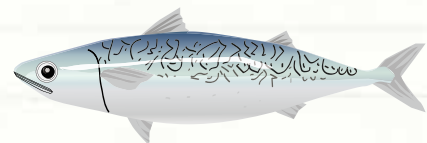
材料

	[1人分]	[4人分]
魚	70g	280g
酒	小さじ1	小さじ4
小麦粉	小さじ1	小さじ4
油	小さじ1/2	小さじ2
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
ほうれん草	30g	120g



作り方

- ①魚は酒をふり5分ほどおく。
- ②ほうれん草はゆでて長さ3cmに切る。
- ③Aの調味料を合わせる。
- ④①の水分をふき、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤フライパンに油を熱し、④の両面を焼き、ふたをして中まで焼く。③の調味料を加えからめる。
- ⑥器に⑤と②を盛る。



かきたま汁



かたくり粉でとろみを出した後に卵を入ると澄んだ汁に!

塩分0.9g エネルギー 51kcal



材料

	[1人分]	[4人分]
干しいたけ	1枚	4枚
えのき茸	20g	80g
卵(L玉)	1/4個	1個
ねぎ(小口切り)	3g	12g
だし汁(かつおだし)	150cc	600cc
かたくり粉	大さじ1/4	大さじ1
水	小さじ1/2	小さじ2
A	うす口しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/4
	塩	少々
		1g



作り方

- ①干し椎茸(水でもどしたものは石づきをとり、薄切りにする。えのき茸は石づきをとり、3等分に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、煮立ったら①を入れる。火がとおったらAで味を整え、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、溶きほぐした卵を菜箸などを使って流し入れ、火からおろす。
- ③汁椀に盛り、ねぎを散らす。

キャベツのごま和え



だし割りしょうゆで減塩効果

塩分0.5g エネルギー 26kcal



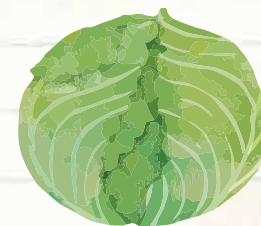
材料

	[1人分]	[4人分]
キャベツ	40g	160g
きゅうり	15g	60g
しょうが(せん切り)	1/4片	1片
すりごま	小さじ1	小さじ4
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
	だし汁	小さじ1/2



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切り、7~8mm幅の斜め薄切りにする。
- ③ザルに①と②を広げ、熱湯をまわしかけて軽く水けを絞る。
- ④しょうゆとだし同量でだし割りしょうゆを作る。
- ⑤③とせん切りしょうがをすりごまと④であえる。



青魚を食べて
健康寿命を延ばそう!

青魚には血液中のコレステロールや中性脂肪を減少させ、血液の循環をよくする効果があるといわれています。脳卒中や認知症の予防効果が期待できます。

