

鮭のごま酢照り焼き

調味料にお酢やいりごま、ごま油を使うことで、減塩効果があります。野菜は人参やピーマンにもアレンジできます。

レシピNo

3



材料4人分

生鮭	4切れ	A	しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1		砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ2		みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1		酢	大さじ2
れんこん	100g		ごま油	小さじ2
ねぎ	1本		いりごま(白)	大さじ2

作り方

- ①れんこんはいちょう切りにし、水にさらして水気をきる。ねぎは2cm長さに切る。
- ②鮭は酒をからめてしばらくおき、キッチンペーパーで水気をふいて、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鮭を両面こんがり焼いたらキッチンペーパーで余分な油をふき、混ぜ合わせたAを加え、煮立たせ鮭全体にからめて器に盛り、タレをかける。
- ④そのままのフライパンでれんこんとねぎを軽く焦げ目がつくまで焼き、器に盛りごまをふる。
(1人分:261キロカロリー・食塩相当量:1.5g)

大網白里市
食生活改善会

おいしく減塩しましょう

1日の食塩摂取量の目標値(15歳以上)

※高血圧の方は、男女ともに6.0g未満を目指しましょう



男性7.5g未満



女性6.5g未満

おいしく減塩するために、塩分が入っていないおすすめ食材



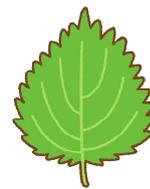
酢



ごま油



ごま



しそ



カレー粉

今回のレシピには、酢、ごま油、いりごまを使用しています。

油のとり過ぎには注意しながら、塩分控えめの食材を料理にうまく活用しましょう。

発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 活動紹介⇒

