

在宅栄養士会よりヘルシーレシピのご紹介

ちょっとひと工夫で減塩に！

～旬のさばを使って「さばと野菜の焼き漬け」～



《減塩のポイント》

- * 脂がのって美味しい「さば」といろいろな野菜を組み合わせることでうま味がアップ。少しの調味料でもおいしくいただけます。
- * 野菜を添えると、カリウムを摂取する事が出来るので、減塩になります。
- * 漬け汁に生姜汁を使うと、「さば」の臭みが取れるだけではなく、減塩につながります。
- * 酢、香味野菜（青しそ）を使うと、薄味でも美味しく、味にもアクセントが付きまます。

さばと野菜の焼き漬け

【材料： 2人分】

さば	2切れ (1切れ70g)	
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	生姜汁	小さじ1
小麦粉	大さじ1	
長ねぎ	50g	
しめじ	80g	
ピーマン	50g	
青じそ	2枚	
B	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	酢	大さじ1
	水	40ml

【作り方】

さば・・・Aの調味料に漬け込む
長ねぎ・・・4cmの長さに切る
しめじ・・・石づきを除いてほぐす
ピーマン・・・乱切りにする
青じそ・・・千切りにする

Bの調味料を合わせておく。(漬け汁)

のさばに小麦粉をまぶす。(焼く直前に)
フライパンにフライパン用ホイルを敷き、さばを焼く。空いたところにの長ねぎ、しめじ、ピーマンを入れて一緒に焼く。

焼きあがったらの漬け汁に漬け込む。
(熱いうちに漬け込む)

器に盛り の青しそを、さばの上のにせる。

* 青じその代わりに三つ葉もOK
季節に合った魚で作ってくださいね。

【1人分の栄養価】

熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	加ナウム(mg)	鉄(mg)	コレステロール(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
189	16.3	8.8	18	1.2	45	2.2	1.1