

南伊豆町健康づくり食生活推進員
おすすめ減塩レシピ



おいしく減塩
1日マイナス2g

静岡県 南伊豆町

だし汁と酸味で塩分控えめ！

鮭の南蛮漬け



材料 2人分

生鮭………2切れ(140g)
牛乳………大さじ2
小麦粉………適量
サラダ油…大さじ1/2
人参………20g
長ネギ………20g
★酢 大さじ1・1/2
★だし汁 大さじ1・1/2
★砂糖 小さじ2
★しょうゆ 小さじ2強
★赤唐辛子 少々
(付け合せ)
レタス………適量

栄養価(1人分)

エネルギー	253	kcal
たんぱく質	15.4	g
脂質	16.1	g
塩分	1.1	g

作り方

下準備

- ・鮭の水分をペーパータオルで拭き取り、2等分にそぎ切りにする。
 - ・牛乳を振りかけ、5分ほど置く。
 - ・人参と長ネギは千切りにする。
1. 鍋に★を入れて沸騰させる。沸騰したら、人参と長ネギを加えて混ぜる。
 2. 5分ほど置いた鮭の水分を拭き取り、小麦粉をつける。
 3. 油を熱したフライパンに鮭を並べて、両面を香ばしく焼く。
 4. ペーパータオルで軽く拭いて、★につける。
 5. 皿に盛りつけて、完成。

ポイント

だし汁を入れるだけで、酸味がまろやかになり食べやすくなります。