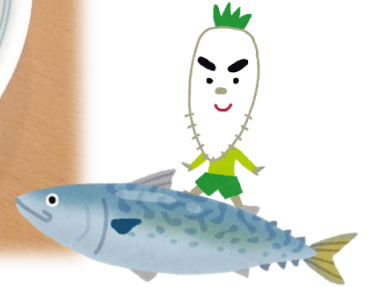


さばのおろしあん

“あん”も減塩に
役立つ！節塩の
工夫をご紹介します♪



ポイント

サラサラとした液状のソースは、食材に絡みにくいので、つかけすぎてしまう事があります。でも“あん”であれば食材とよく絡むため、適量でおいしく食べることができます。

材料(1人分)

さば	70g	
塩	0.3g	
酒	2g	
油	1g	
大根	50g	
A {	酢	5g
	減塩醤油	4g
	みりん風調味料	1g
	片栗粉	1g

作り方

- ①さばは、酒に漬けておきます。
- ②水気を切り、塩を振って油で焼きます。
- ③大根はすりおろします。
- ④③とAの調味料を煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤焼いたさばに④を添えて出来上がりです。
お好みでアスパラやパプリカとご一緒にどうぞ

栄養量

エネルギー203 kcal たんぱく質 15.0g カリウム 357mg リン170mg 食塩0.8g