

大葉の香りが広がる減塩レシピ♪



## ポイント

天ぷらや刺身の薬味として使われることが多い大葉ですが、オリーブオイルと合わせて、洋風にもアレンジすることができます。大葉は香りが高いため、塩分控えめな料理も華やかにしてくれます。

## 材料(1人分)

|         |      |
|---------|------|
| さば      | 70g  |
| 塩       | 0.3g |
| 酒       | 2g   |
| 油       | 1g   |
| ～大葉ソース～ |      |
| 大葉      | 1g   |
| にんにく    | 0.5g |
| オリーブオイル | 5g   |
| 塩       | 0.3g |

## 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大葉とにんにくはみじん切りにします。
- ④③とオリーブオイルと塩を混ぜ合わせます。
- ⑤焼いたさばに④のソースをかけて出来上がりです。

## 栄養量

エネルギー 231kcal たんぱく質14.5g カリウム239mg リン156mg 食塩0.8g