

鮭のマリネ風

主菜の
減塩レシピ!



ポイント

市販のドレッシングを使った簡単マリネです。お酢を加えることで、さっぱりと食べられます。暑い季節には冷やしても良いです。

材料(1人分)

鮭	70g
小麦粉	3g (小さじ1)
油	2g (小さじ1/2)
玉ねぎ	30g
赤パプリカ	5g
ピーマン	10g
砂糖	2g (小さじ2/3)
☆ 酢	2g (小さじ1/2)
☆ フレンチドレッシング	10g (小さじ2)

作り方

- ① 玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンを薄切りにする。
- ② ①を茹でて水にさらし、水気を切る。
- ③ 鮭に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ④ ③を皿に盛り付ける。
- ⑤ ☆と②を和えて、④にかける。

栄養量

エネルギー144kcal たんぱく質 14.8g カリウム289mg リン166mg 食塩0.5g