

減塩で、
ご飯がすすむ一品です



ポイント

酢や生姜を使うことで、減塩でも風味良く、美味しく食べることができます。さんま以外の魚で作るのも良いです。

材料(1人分)

	さんま	60g
	片栗粉	5g
	油	適量
☆	おろし生姜	0.5g
	酒	2g (小さじ1/3)
	穀物酢	3g (小さじ1/2)
	砂糖	2g (小さじ2/3)
	減塩醤油	4g (小さじ2/3)
	みりん	3g (小さじ1/2)

作り方

- ① フライパンに油をひく。
- ② さんまに片栗粉をまぶし、①で揚げ焼きにする。
- ③ ☆を小鍋に入れてひと煮たちさせる。
- ④ 皿に、油を切った②を盛り付け③を絡める。

※今回は、塩分30%カットの醤油を使用しました。

栄養量(付け合わせ除く)

エネルギー 263kcal たんぱく質 11.2g カリウム135mg リン 116mg 食塩0.6g