

# おいしい減塩レシピ♪

～1人分が塩分1g以下で作れるレシピ～

令和2年7月【No.3】

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

## 【さば缶と玉ねぎのカリカリ焼き】

### 【材料（2人分）】

- A
- さば水煮缶・・・1缶  
(小さいサイズ)
  - 玉ねぎ・・・1/2個
  - しょうが・・・1かけ
  - 小麦粉・・・大さじ7 (約60g)
  - しょうゆ・・・小さじ1
  - 油・・・大さじ2
  - 酢がらし (酢：辛子=2：1) お好み

### 【作り方】

- 1、玉ねぎは薄切りにする。しょうがは千切りにする。
- 2、ボウルにAを入れ、よく混ぜる。
- 3、フライパンに油を熱し、2を6等分してスプーンですくって入れ、平らにして両面がカリッとなるまで焼く。
- 4、お好みで酢がらしをつけていただく。

1日の塩分の目標量 男性 7.5g 女性 6.5g

【1人分栄養成分】エネルギー304kcal たんぱく質 9.6g 脂質 15.9g 炭水化物 28.2g 塩分 0.8g

### ◆減塩レシピのワンポイント◆

玉ねぎはじっくり焼くことで甘みが増します。野菜はゆっくり火をとおすことで栄養素が溶け出し旨味が増すものが多く、減塩のお助け食材です。調理方法は蒸し焼き、グリル（オーブンやトースターで）、ホイル焼きなど工夫してみてください♪