

# おいしい減塩レシピ♪

令和3年3月 [No.11]

須坂市健康づくり課

～1人分が塩分1g以下で作れるレシピ～

毎月17日は

減塩の日

## 【アジの南蛮漬け】

### 【材料（2人分）】

アジ・・・2切れ（三枚おろし）

小麦粉・・・大さじ1

揚げ油・・・適量

玉ねぎ・・・40g

赤パプリカ・・・40g

黄パプリカ・・・40g

しょうゆ・・・大さじ1/2

酢・・・大さじ1と1/2

カレー粉・・・小さじ1/2

砂糖・・・小さじ1/2

唐辛子・・・1/4本



### 【作り方】

1. 鍋にAを合わせて、温めておく。
2. アジは小麦粉をまぶし、揚げ油で揚げ、温かいうちに1へ入れ漬け込む。
3. 玉ねぎ、パプリカは薄く切る。
4. 2に3を入れて漬け込む。

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204kcal たんぱく質 15.2g 脂質 11.4g 炭水化物 9.6g 塩分 0.8g

### ◆減塩レシピのワンポイント◆

アジや野菜は温かい調味液に漬け込むことで調味液がしみ込みやすく、味をしっかりと感ずることが出来ます♪