

# 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～

2022年2月(No.21)

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

## 【あじのカレー焼】

### 【材料(2人分)】

あじ・・・2尾(3枚おろし)  
(いわし、さんまでも)

酒・・・小さじ1  
小麦粉・・・大さじ2  
油・・・大さじ1

A  
カレー粉・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
水・・・小さじ2

レモン・・・1/4個



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165kcal  
たんぱく質12.8g脂質9.1g炭水化物7.5g塩分0.6g

### 【作り方】

1. あじは酒をふりかけて10分ほどおき、全体に小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、1を両面こんがり焼く。
3. Aの調味料を混ぜ合わせ、2に加えて煮詰める。
4. 3を器に盛り、レモンを添える。

### ◆減塩レシピのワンポイント◆

カレー粉を使うことで、しょうゆが少なくてもおいしく魚の臭みも気になりません。カレー粉のかわりに、しょうがや山椒、こしょうもおすすめです。