



おいしい減塩レシピ♪

2022年10月[No.27]

須坂市健康づくり課

毎月17日は
減塩の日

～1人分が塩分1g以下で作れるレシピ～

【魚のごまみそ焼き】

【材料（4人分）】

魚（さわら）・・・4切れ

油・・・小さじ2

信州みそ・・・大さじ1

（or 白みそ・・・大さじ2）

A 砂糖・・・大さじ1/2

酒・・・大さじ1/2

白すりごま・・・大さじ1

白いりごま・・・大さじ1

七味とうがらし・・・お好みで

【作り方】

1. Aの調味料を合わせる
2. フライパンを熱し、油を入れ、魚は皮目を下にして焼く。
3. 片面がしっかりと焼けたら裏返し、合わせたAを塗る。フライパンに蓋をして蒸し焼きにする。
4. 魚が焼けたら、お好みで七味とうがらしをふって出来上がり。

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194kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.5g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 0.7g

◆減塩レシピのワンポイント◆

魚の表面につけて焼くことで、食べる際に味を濃く感じ、ごまの香ばしさや七味の辛味でより一層味を引き立たせます。白みそを使用することで減塩になりますよ♪