

# 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12月(No.29)

須坂市健康づくり課

毎月17日は  
減塩の日

## 【鮭の甘酢あん】

### 【材料(3人分)】

生鮭・・・3切れ  
片栗粉・・・適量  
サラダ油・・・適量  
玉ねぎ・・・30g  
ピーマン・・・30g  
にんじん・・・30g  
村山早生ごぼう・・・30g  
しめじ・・・30g  
水・・・60ml  
めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ2  
A 穀物酢・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2  
片栗粉・・・6g

### 【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、ピーマン、にんじんを細切り、ごぼうをさがきに切る。しめじは石づきを取る。
2. 鮭は片栗粉をまぶす。
3. サラダ油を適量入れ、鮭を焼く。
4. 1を炒め、火が通ったら、Aを合わせた調味料を入れてとろみがついたら火を止める。
5. 鮭に甘酢あんをかける。

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215kcal

たんぱく質14.9g 脂質11.1g 炭水化物15.7g 食塩相当量0.9g

### ◆減塩レシピのワンポイント◆

酢の酸味とごぼうの旨味で美味しく食べられます。また、ごぼうは食物繊維が多く、よく噛んで食べることで唾液が出て、味をしっかりと感じられる効果があります。

