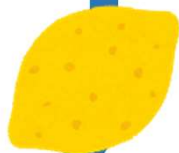




減塩レシピ

鮭のレモン風味



酢とレモンを使った漬けダレは減塩でも美味しく仕上がります。鮭は香ばしく焼き上げてください。

材料 (2人分)

・ 鮭	2 切
・ こしょう	少々
・ 小麦粉	小さじ 2
・ 油	小さじ 1
・ 玉ねぎ	6 0 g
・ 青ピーマン	2 0 g
・ 赤パプリカ	3 0 g
・ レモン輪切り	2 枚
・ 砂糖	1 0 g
・ 酢	1 6 g
・ しょうゆ	8 g



(1食あたり)エネルギー154kcal 食塩0.7g

作り方

- ① 玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を絞っておく。ピーマン・パプリカは半分に切ってタネを取り、薄くスライスしておく。
- ② 調味液★を合わせ、レンジ(500W 1分)で加熱し、①の野菜とレモンの薄切りを入れてなじませておく。(30分程度)
- ③ 鮭にこしょう・小麦粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ④ 焼いた鮭に②をかけて仕上げる。

成人保健課

