



5月

かじきのチリソース



かじきまぐろには良質なたんぱく質や、DHA やEPA などの良質な脂質も含まれています。

【1人分あたり】

エネルギー: 210 kcal

たんぱく質: 21.1g

脂 質: 9.9g

糖 質: 9.5g

食塩相当量: 0.8g



◎材料：2人分

- かじき 2切 (200g)
- 片栗粉 大さじ 1/2
- しめじ 1パック
- 長ねぎ 1/2本
- 油 小さじ 1
- おろししょうが 少々
- 豆板醤 小さじ 1/2
- 鶏がらだし 小さじ 1/2
- ケチャップ 小さじ 1
- 酒 小さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- 酢 大さじ 1/2
- 水 大さじ 1
- 水溶き片栗粉 小さじ 1

A

◎作り方

- ① かじきは一口大に切り、片栗粉をまぶす。しめじは石づきを切って、子房に分ける。長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、かじきを両面3分ほどずつ焼く。
- ③ ②に A を加え、香りが立つまで中火で炒める。しめじを加えてしんなりするまで炒め、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



減塩のワンポイント

酸味や辛味のある調味料を使うことで、塩味が少なくてもしっかりとした味わいになります。



おいしく減塩の ワンポイント



©和光市

・丸鶏がらだし 塩分ひかえめ

を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう！