

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※主菜は 1 皿/食とりましょう。

さわらのおかか揚げ焼き

さわらは良質なたんぱく質を
ふくむ魚です。
肌や爪、髪、筋肉、臓器など
健康な身体を作るのに不可欠な
栄養素です。



【1人分あたり】

エネルギー： 260kcal
たんぱく質： 21.6g
脂 質： 15.8g
糖 質： 4.8g
食塩相当量： 1.1g

◎材料：(2人分)

A { さわら・・・・・・・・・・ 2切
料理酒・・・・・・・・・・ 小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
おろししょうが・・・・・・・・ 10g
かつおぶし・・・・・・・・・・ 2.5g
片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1
油・・・・・・・・・・ 大さじ1

※ポリ袋を2枚ご用意ください。

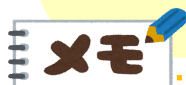
おすすめ 商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩しょうゆ)を使うと、
より『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① さわらは食べやすい大きさ(2等分)に切る。
- ② ポリ袋に①とAを入れ、味をよくなじませ、少し置いて下味をつける。
キッチンペーパーで水分をふき取っておく。
- ③ ②を新しいポリ袋に入れ、かつおぶしをまぶす。
- ④ ③に片栗粉を入れ、全体につくようにポリ袋の口を持ち、よく振る。
- ⑤ 小さめのフライパンに油を温め、④を並べる。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返し、もう片面に焼き色をつける。



メモ

- ★かつおぶしの風味とパリパリとした食感をプラスすることで、薄味でもお楽しみいただけるレシピです。かつおぶし 2.5g は小袋約 1 袋です。
- ★物足りない方は、お好みでレモンを添えてお召し上がりください。
- ★魚→鶏肉、かつおぶし→青のりにアレンジしてもおいしいレシピです。

