

養 だより Vol.137





調理目安時間 45 分

『減塩したいけれど、味が物足りなくなるのが心配』という 方は、『酢』の酸味を活用し、味を補ってみましょう。

暑い時期には、酢のさっぱりした味付けが食欲を刺激するの にも役立ちます。今回は酢を活用した減塩レシピをご紹介いた します。



鮭の南蛮漬け

1人分 エネルギー252kcal、食塩 0.7g

材料(2人分)

:2切れ(200g) 生鮭 玉ねぎ : 1/8 個(35g)

ピーマン: 1/4 個(10g)

パプリカ: 1/6 個(20g) 片栗粉 : 大さじ1杯(9g)

こしょう: 少々

調

「りんご酢 : 75ml

: 75m

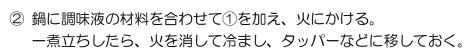
味 醤油:小さじ1杯(6g)

液 砂糖:小さじ2杯(6g)

七味唐辛子:少々

作り方

① 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ を干切りにする。



- ③ 生鮭の皮と骨を除き、大きめの一口大に切って、全体にこしょうを ふっておく。2~3分なじませたら、表面に薄く片栗粉をつける。
- ④ ③を 160 度に熱した油(分量外)で、中心に火が通るまで、 2分程揚げる。②に漬けて、30分程味をなじませる。





②の冷ました調味液に、一口大に切ったトマトやきゅうり を加えてみましょう。ピクルス風に仕上がります♪



調理目安時間 15分

人参とツナのサラダ

1人分 エネルギー63kcal、食塩 0.4g

材料(2人分)

人参 :小1本(90g) ツナ : 1/2 缶(30g)

: 少々(0.5g)

りんご酢:大さじ1、1/2杯

(23g)

: 大さじ 1/2 杯 ごま油

(6g)

砂糖 : 小さじ 1/2 杯

(1.5g)

作り方

① 人参を千切りし耐熱容器に入れる。

塩を振って全体をよく混ぜ、10分程なじませる。

② ①にラップをかけて、レンジで30秒加熱する。 ー旦ラップを外し、全体を混ぜ、再びレンジで30秒加熱する。 (注意:ラップを外す際に熱い蒸気が出ることがあります。)

③ ②に砂糖、酢、ごま油、ツナを加えてよく混ぜ、10分程なじませる。

《アレンジ:人参とツナのサラダのサンドイッチ》

サラダを市販のサラダチキン、レタスと一緒に食パンに 挟むと手軽にサンドイッチを楽しむことができます。



▶減塩に役立つ味付けの工夫

今回ご紹介した酢のほかに、下記の食品も味を補うのに 役立ちます。ぜひ試してみましょう。

酸味をスラス: 柑橘類(レモン、ゆずなど)果汁を活用

香りをプラス: しそ、ねぎ、しょうが、にんにく、のりを活用

辛みをプラス:カレー粉、こしょう、唐辛子、からし、わさびを活用

コクをプラス:砕いたくるみやピーナッツ、すりごまを活用



食事・栄養に関する質問 に管理栄養士がお答え します

お気軽に スタッフに お声掛け下さい



TEL022-215-1411/FAX022-216-0283