

鮭のごま焼きゆず風味

塩分のとりすぎが気になる方へ
ごまの風味が香ばしい

材料(2人前)

・鮭の切り身 100g
(50g×2)

【漬けだれ】

しょう油 小さじ1(6g)
酢 小さじ1(6g)
みりん 小さじ1(6g)
かつお節 少々
ゆず 少々

・白いゴマ 10g

【付け合わせ】

ほうれん草 60g
ごま油 2g
こしょう 少々

※塩は入れません



無塩でもおいしくいただけます。

1人前の塩分
0.5g

今回の減塩の工夫はこれ!

- ポイント1 ごまやゆずの風味で調味料を節約。
- ポイント2 漬けだれにかつお節のうまみをプラス。
- ポイント3 付け合わせのソテーは、ごま油とこしょうで仕上げてもおいしくいただけます。

栄養成分(1人前あたり)

エネルギー122kcal たんぱく質13.1g 脂質5.9g 炭水化物3.6g 塩分0.5g カルシウム82mg

素材の味を生かして塩をひかえよう!!

レシピはこちら♪



副菜 0.5つ
主菜 1つ



- ①鮭の切り身を、ゆずとかつお節を入れた漬けだれに10分程漬ける。
- ②白ゴマをまんべんなく鮭の表面(片側)につける。
- ③ゴマが焦げないように、中火で両面をじっくり焼いていく。
- ④付け合わせのほうれん草は下ゆでしておく。
- ⑤フライパンにごま油を引き、茹でたほうれん草をさっと炒め、こしょうを加える。(ポイント:塩は入れない)
- ⑥お皿に盛り付けてできあがり。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1. 主食(エネルギー)	1. 主菜(たんぱく質)
2. 副菜(野菜・果物)	2. 牛乳・乳製品
3. 主菜(たんぱく質)	3. 果物
4. 牛乳・乳製品	
5. 果物	

毎月19日は「家族団らんの日」

毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問い合わせ先)

山形県庄内保健所保健企画課
山形県健康長寿推進課

TEL0235-66-4736
TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成26年10号