

夏に食べたい減塩メニュー♪

減塩

お手軽においしく減塩  
酸味を効かせてサッパリ

# タラとマスの南蛮漬け

食材チキン!  
サバやサケでもgood  
お子様にはチキンが人気!!

材料(1人分)

- ・タラの切り身 50g
- ・マスの切り身 50g
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 5g
- ・なす 1/2本 50g
- ・揚げ油 (10g)

【漬けだれ】

- しょう油 小さじ1(6g)
- 酢 小さじ1(5g)
- さとう 小さじ1(3g)
- おろし生姜 少々
- 鷹の爪 1本

【付け合わせ】

- レタス 20g
- 玉ねぎ 10g
- トマト 30g
- かいわれ大根 5g
- みょうが 5g

1人前の塩分

1.1  
グラム

減塩の工夫はこれ!

- ポイント1 揚げることで油のコクと香ばしさをUP!
- ポイント2 つけだれに酸味と辛みをプラスして塩分を控えめに

毎月17日は「減塩の日」1日の食塩相当量目標 男性8g未満 女性7g未満

(日本高血圧学会制定)

日本人の食事摂取基準 2015年版より

南蛮漬け栄養成分(1人分当たり) カロリー-245kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.3g 炭水化物 10.7g 塩分 1.1g

## ★レシピ★

- ①つけだれ用の調味料を合わせ、生姜と鷹の爪を入れておく。
- ②玉ねぎを薄くスライスし、水に10分さらしてその後水をきっておく。
- ③なすは縦半分に切り、切れ目を入れて素揚げをする。
- ④魚にこしょうをふり、小麦粉をまぶし油でカラッと揚げる。
- ⑤漬けだれに玉ねぎと揚げた魚を入れ、10分程漬け込む。
- ⑥付け合わせのトマトをくし切りにする。
- ⑦お皿に盛り付けて、かいわれ大根とみょうがを添える。



1食の献立例

栄養成分(1食分)  
 カロリー-522kcal たんぱく質 26.4g  
 脂質 13.9g 炭水化物 70.1g 塩分 1.8g

資料作成(問い合わせ先)

山形県最上保健所地域保健福祉課 TEL0233-29-1267

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室 TEL023-630-2337

地域食生活・健康情報ステーション

平成29年度3号