



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



1人分
エネルギー
293 kcal

1人分
食塩相当量
1.3g

※写真はイメージです

秋のうま味がぎゅっとつまった簡単減塩メニュー

さんまの中華蒸し

秋が旬のさんまは脂がたっぷりのっているのが特徴です。
ねぎや生姜の香味野菜たれと合わせることで、魚特有の臭みが軽減され、
よりおいしく減塩もできます。
この時期にしか味わえない秋さんまを、ぜひお楽しみください。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(4人分)

さんま	2尾	長ねぎ	1/2本(50g)
玉ねぎ	1/2個(100g)	生姜	1片
酒	100ml	砂糖	大さじ2
		醤油	大さじ2
		酢	大さじ2
		ごま油	大さじ1

- 1 さんまは半分の長さに切り、玉ねぎは薄切りにします。
- 2 長ねぎ、生姜はみじん切りにしAと混ぜ合わせます。
- 3 フライパンに玉ねぎを敷き詰め、上にさんまをのせて酒を入れ、
蓋をして中火で10分ほど蒸し焼きにします。
- 4 3を皿に盛り、2をかけます。



ココがPOINT!

加熱中、酒が無くなりそうになった場合は、少し火を弱めてください。