



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

レモンとわさびのさわやかな香りが楽しめる！

1人分
エネルギー
172 kcal

1人分
食塩相当量
0.8g

まぐろとアボカドのレモンポキ

美味しく減塩するのにオススメなのが、レモンなどの酸味や大葉、わさび、ねぎなどの薬味、のりやかつお節などの乾物を使用することです。薬味の香りや乾物のうま味で、物足りなさを感じずに上手に減塩することができます。
火を使わないメニューのため、夏の暑さがつづくこの時期にオススメの一品です。

※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(2人分)

まぐろ(刺身用) 140g
アボカド 1/2個
小ねぎ 2本
大葉 4枚
きざみのり 適量
かつお節 適量

レモン果汁 大さじ1と1/2
醤油 大さじ1/2
砂糖 小さじ1
わさび 小さじ1/2
オリーブ油 小さじ2

- 1 まぐろとアボカドは2cmほどの角切りにします。
- 2 小ねぎは小口切り、大葉は千切りにします。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、1を加えて全体を混ぜ合わせます。
- 4 器に3を盛り、2ときざみのり、かつお節をちらします。

ココがPOINT!

調味液のAは味ムラがないように、よく混ぜ合わせましょう。