



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



1人分
エネルギー
257
kcal

1人分
食塩相当量
1.2g

※写真はイメージです

魚の親子丼! さっぱりとすし飯で

鮭の親子丼

鮭といくらの赤色はアスタキサンチンといわれる抗酸化物質で紫外線の強い季節におススメです。酢飯と鮭を混ぜ合わせることで、かけ醤油がなくてもおいしく召し上がることができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

生銀鮭	1切れ(100g)	大根おろし	50g
ご飯	300g	いくら	小さじ2
すし酢	大さじ2	かいわれ大根	2g
いりごま	大さじ3		

- 1 鮭はグリルまたはフライパンで焼き、身をほぐします。
- 2 ボウルにご飯と1の鮭、すし酢、いりごまを入れて混ぜ合わせます。
- 3 2を器に盛り付け、大根おろし、いくら、かいわれ大根の順に飾ります。



ココがPOINT!

ご飯にすし酢を混ぜる時は、ご飯を切るように混ぜると、ねばりが出ずに酢飯を作ることができます。