

Point

香辛料の風味で
塩味を捕う



02

白身魚の カレークリームソース

【材料】2人分

白身魚切り身	2枚
塩	0.4g
こしょう	1g
小麦粉	6g
玉ねぎ	80g
ニンニク	2g
オリーブ油	4g
減塩醤油	5g
アスパラガス	2本
赤パプリカ	40g

通常レシピ
の塩分より

-1.05g
(1人分)

カレーソース

カレー粉	小さじ1
小麦粉	大さじ1
牛乳	1カップ

(一食分の食塩
相当量0.7g)

【作り方】

1. 白身魚に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切り、にんじくはみじん切り、赤パプリカは5mmの色紙切りにする。アスパラガスは根元4cm部分の皮をむき、1cmの斜め切りにしてサッと茹でる。
2. フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、白身魚の両面を焼く。中まで火が通ったら皿に盛る。
3. 同じフライパンに玉ねぎとニンニクを入れ炒め、しんなりしたら事前に混ぜ合わせておいたカレーソースを入れ、とろみが出たら減塩醤油を加える。最後にアスパラガスと赤パプリカを加え軽く混ぜ合わせたら、白身魚にかけて完成。

適塩レシピ

美味しく
健康!

よか
あんばい

毎月17日は「適塩の日」

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあんばい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。

問 成人保健係 ☎66-3293

