

Point

レモン汁や香味野菜で
薄味でもさっぱり

06

揚げ魚の香り漬け

【材料】2人分

鮭(切り身)	50g×2
清酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/3
揚げ油	適量
玉ねぎ	60g
セロリ	10g
赤ピーマン	10g
サラダ菜	20g
レモン(全果)	10g

調味料A

砂糖	小さじ1・1/3
穀物酢	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
レモン(果汁)	小さじ1

(一食分の食塩
相当量0.6g)

通常レシビ
の塩分より

-0.5g
(1人分)

【つくり方】

1. 鮭は、清酒を振りかけておく。
2. 玉ねぎ、セロリ、赤ピーマンは薄切りにし、サツと茹で、水気を切る。サラダ菜は一口大にちぎる。レモンは半月切りにする。
3. Aの調味料を混ぜてタレを作る。
4. 1に片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
5. パットに揚げた鮭、玉ねぎ、セロリ、赤ピーマンを入れて、3のタレをかけて漬けておく。
6. 器にサラダ菜を敷いて、5と野菜を盛り付け、レモンを飾って完成。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あばい
あん

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



市
ホ
ム
ン

