

～管理栄養士考案～ おすすめレシピ

〈おいしく減塩！ 鮭の和風マリネ〉

ポイント

- ・レモンや酢の酸味、だしのうま味で減塩ながら、満足感のある味わいです。
- ・炒める工程によって味が染み込みやすくなり、短時間でマリネを作ることができます。



材料 (1人分)



- 生鮭・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g(1切れ)
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g(1/4個)
- ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g(1/2個)
- 赤パプリカ・・・・・・・・・・・・・・・・・・15g(1/8個)
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 油・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

★マリネ液

- レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1(3g)
- 和風顆粒だし・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々(1g)
- ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

栄養成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食塩相当量
366kcal	17.0g	26.4g	12.9g	421mg	0.5g

作り方

- ① ★マリネ液の材料を全て混ぜ合わせマリネ液を作る。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは1cm程度の細切りにする。
- ③ 鮭を3～4等分に切り、薄力粉をまぶす。
- ④ フライパンで小さじ1の油を熱し、②の野菜をしんなりとするまで炒めたら①のマリネ液に入れてなじませておく。
- ⑤ 同じフライパンに小さじ1の油を熱し、③の鮭を両面こんがり焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ 焼いた鮭を④の中に入れてなじませ、食材と密着するようにピタッとラップをして10分置いたら完成。

アレンジ

- ・腎機能が低下している方は、玉ねぎやパプリカを切って水にさらしてから炒めることでカリウムを減らすことができます。
- ・温かいマリネのレシピですが、冷やすことでよりさっぱりとお召し上がり頂けます。

