

河津町健康づくり食生活推進員  
おすすめ減塩レシピ

-2



おいしく減塩  
1日マイナス2g



季節の野菜のおろし酢  
でさっぱり!

サバの竜田揚げ  
かぶのおろし酢和え

## 材料 2人分

サバ……2切れ(120g)

A { 酒…大さじ2  
しょうゆ…小さじ2  
おろし生姜…小さじ2

片栗粉…適量

揚げ油…適量

かぶ…100g

B { 水…大さじ2  
酢…大さじ1・1/3  
塩…少々  
みりん…小さじ1

小松菜…40g

### 栄養価(1人分)

エネルギー	225	kcal
たんぱく質	13.3	g
脂質	13.8	g
塩分	0.8	g

## 作り方

- ①サバは2等分に切って、合わせたAに30分程漬ける。
- ②Bを合わせて、鍋でひと煮立ちさせて冷ます。
- ③かぶはすりおろして、②のBを加えて混ぜる。
- ④小松菜は塩(分量外)を入れた熱湯で茹で水にさらして水気をしっかり絞り、2~3cmに切る。
- ⑤①のサバは水気を拭いて、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑥器に⑤を盛り、③のかぶにおろし酢をかけ、小松菜を添える。

## ポイント

血液サラサラ成分DHAが豊富な「サバ」を使った一品です。酢で味付けしたかぶのすりおろしをかけると、さっぱりいただけます。かぶの他キュウリ、ニンジン、大根などの季節の野菜でお試ください。