

食推
さんの!

うま塩レシビ

塩サバのカレームニエル



うま塩
とは?

うま うま うま
“旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」
塩分控めの食事＝「うま塩レシビ」として
普及する取組を行っています。

POINT

<簡単!塩サバの塩抜き方法>
容器(ボウル・タッパーなど)に水500ml、
酒大さじ1、みりん大さじ1を入れ、適当な
大きさに切った塩サバを2時間ほど漬け、
キッチンペーパーで水気を拭きとる。



塩サバは、冷蔵や冷凍でストックできて、手軽にメインディッシュが作れる
便利な食材です。ちょっとアレンジを効かせると、見た目も豪華になります。

問い合わせ/健康増進課 保健係(和楽1階)☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」を
ホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- 塩サバ……………4切(240g)
- 小麦粉……………12g(大さじ1・1/3)
- カレー粉……………2g(小さじ1)
- サラダ油……………8g(小さじ2)
- ピーマン……………60g(小2個)
- レモン……………1/2個

作り方

★塩サバの塩抜きはお好みで行ってください。

- ①塩サバは、1人2切れになるように切る。
ピーマンは種を取り、1cm幅に縦に切る。
レモンはくし切りにする。
- ②合わせたAを塩サバにまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて
両面カリッとなるように焼き、フライパン
の空いているところでピーマンを焼く。
- ④器に盛り付け、くし切りにしたレモンを添
える。

★1人分 エネルギー191kcal
食塩相当量1.1g(塩抜き無し)
たんぱく質14.1g