

食推
さんの!

うま塩レシピ

鮭のちゃんちゃん焼き風



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」
塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として
普及する取組を行っています。

POINT

調味料を加えた後は、鮭の身が崩れ
ないようにやさしく炒めるのがポイン
トです。



たんぱく質と一緒に野菜もとれる一品です。秋の鮭は脂が少なく
さっぱりとしているため、バターやみそのコクのある味付けがよく合
います。

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)

- 鮭 …………… 280g (70g×4切れ)
- 塩 …………… 0.8g (ひとつまみ)
- 薄力粉 …………… 12g (大さじ1・1/3)
- サラダ油 …………… 12g (大さじ1)
- キャベツ …………… 240g
- ニンジン …………… 40g
- しめじ …………… 60g
- みそ …………… 24g (大さじ1・1/3)
- みりん …………… 20g (大さじ1強)
- 有塩バター …………… 12g (大さじ1)
- 小ネギ …………… 8g

A

作り方

- ①キャベツは1cm角に切る。ニンジンは長さ4cmの千切り、小ネギは小口切りにする。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ②鮭は食べやすい大きさに切り、塩をふり、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ④そのままのフライパンでキャベツ・ニンジン・しめじを炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら鮭を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えてさっと炒める。
- ⑥器に盛り付け、小ネギをちらして完成。

★1人分 エネルギー189kcal
食塩相当量1.0g、たんぱく質14.8g