

減塩料理レシピ 鮭のカラフルあんかけ



材料（2人分）※小=小さじ 大=大さじ					
鮭（甘塩か生）	160g(2切れ)	A	小麦粉	2g(少々)	
長ネギ	130g(1本)		サラダ油	12g(大1)	
椎茸	100g(4個)		だし汁	200ml	
ブロッコリー	60g(6房)		塩	2g(小1/3)	
パプリカ赤・黄	76g(各1/4個)	B	片栗粉	9g(大1)	
生姜	20g(ひとかけ)		水	15g(大1)	



① 鮭は生なら塩少々で下味をつけ、しばらく置いておきます。



② ねぎは斜め1cm幅に切ります。



③ 椎茸は軸を切り、3等分に切ります。



④ パプリカは1cm幅に切ります。



⑤ ブロッコリーは皿に入れ、ふんわりラップをして、



⑥ レンジ（600W）で約2分加熱します。



⑦ 生姜はよく洗い、水気をふき、皮ごと千切りにします。



⑧ 水気をふきとった鮭の両面に、薄く小麦粉を振ります。



⑨ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、



⑩ 鮭の片面を3分焼きます。



⑪ 3分したら鮭を裏返し、



⑫ 隙間に長ネギ、椎茸、パプリカを加えて焼きます。



⑬ 3分したら焼いた鮭を先に取りだします。



⑭ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけます。



⑮ 残った野菜に、生姜、だし汁、塩を加え煮立たせます。



⑯ 器に盛り付けたら出来上がりです。



今回の ポイント！

○昆布のだし汁、生姜
を使う事で味にコクと
旨味、香りを引き立て、
塩分量を抑えました。



減塩



1人分の栄養量
エネルギー371kcal
たんぱく質 28g
脂質 14.1g
炭水化物 37.3g
食塩相当量 1.4g
食物繊維 5.3g



「大牟田市 減塩料理レシピ
動画」で検索
または二次元バーコードで
アクセス！