

適しお



でき 適しおレシピ

レモンやバター、こしょうの酸味やコク、辛味、香りを加えると、塩分を抑えることができるよ。



主菜 鮭ときのこのしょうゆバター炒め

〈材料(2人分)〉

鮭…2切(140g) 塩…2つまみ強(0.75g) こしょう…少々
小麦粉…大さじ1 キャベツ…60g ブロccoli…60g
油…大さじ1 しめじ…80g エリンギ…80g
A [しょうゆ…大さじ1/2 酒…大さじ2/3
レモン…1/8個(レモン汁の場合20g) バター…小さじ1

〈作り方〉

- 1 鮭を一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- 2 キャベツをせん切り、エリンギを薄切りにする。ブロッコリーはゆでておく。
- 3 1に小麦粉をまぶし、フライパンに油をひいて両面カリっとするまで焼いたら一度取り出す。
- 4 3のフライパンでほぐしたしめじとエリンギを炒め、鮭を戻す。
- 5 Aを回し入れ、ふたをして弱火で中まで火を通す。
- 6 火を止めバターを入れ、全体にからませる。
- 7 皿の上にキャベツを敷いてその上に6を盛り、ブロッコリーとくし形に切ったレモンを添える。※レモンは食べる直前に絞る。

※魚や野菜は種類を変えてもOK!旬のものを使いましょう。

調理時間 25分

エネルギー 229kcal 食塩相当量 1.1g

レシピ提供/福島市食育推進委員会委員

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。