

# 鮭のマリネ

## 材料（2人分）

- ・生鮭 2切れ
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ・新玉ねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1個
- ・トマト 1/2個

A 酢 大さじ1と1/2  
塩 小さじ1/3  
こしょう 少々

## 作り方

- ① Aをボールに合わせておく。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、トマトは粗みじん切りにし、①に加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 鮭は3～4等分に切り、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油を弱火で熱し、鮭を身の方から入れて両面に焼き色がつくまでじっくり焼いて火を止める。
- ⑤ ④の油をきって器に盛り、②をかける。



### ☆1人分の栄養価

エネルギー 244kcal

食塩相当量 1.0g

野菜使用量 90g

### ☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

### 献立例（組合せでバランス良く）

ごはん、キャベツのみそ汁（汁半量）

かぼちゃの含め煮

### \*組合せ1人1食分で

食塩相当量 2.5g

野菜使用量 220g



鮭は両面を香ばしく焼きます

レシピ提供 北秋田市食生活改善推進協議会 森吉支部（会員21名）

## ★今回の「減塩」ポイントは？

酢の酸味とこしょう、油の香ばしさ、野菜の歯ざわりが効いています。鮭にまぶした小麦粉にマリネ液がからむので、少ない塩分でも満足の味わい。鮭を焼くだけの手軽さも魅力です。

## ★北秋田市食生活改善推進協議会 森吉支部からのメッセージ

和気あいあいの森吉支部から、酸味を活かし塩分を減らす一品。手軽に作れて野菜もたくさん摂れるので、働き盛り世代の健康づくりにマッチしています。ぜひ作ってみてください。

☆新会員を募集しています。一緒に活動しませんか。

（連絡先：鷹巣阿仁福祉環境部 0186-62-1165）



※感染予防対策を徹底し実施しました。

\*県ウェブサイトでも過去のレシピ公開中です



北秋田発 健康レシピ

検索

北秋田発・健康レシピ

R3.

Vol. 1



めざせ健康寿命日本一!

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、働き盛り世代の健康づくりを応援して「野菜も摂れる減塩&簡単レシピ」を提案しています。忙しいあなたにお勧めの、美味しい減塩レシピをお試しくたさい。

