

鮭のマリネ ～上手に減塩レシピ～



■材料【1人分】

鮭	40g	黄パプリカ	5g
塩	0.2g	減塩げんたぼん酢	10g
こしょう	少々	片栗粉	3g
玉ねぎ	10g	揚げ油	適量(計算上3g)
赤パプリカ	5g	パセリ	0.3g

■作り方

- ①鮭は塩、こしょうで下味をつける。
- ②玉ねぎ、パプリカは薄切りにして減塩げんたぼん酢に漬ける。
- ③①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④③が熱いうちに②をかけて、味をなじませる。
- ⑤④を器に盛り付け、刻んだパセリを散らす。

♪ワンポイントアドバイス

味付けは減塩げんたぼん酢だけで手軽にマリネが作れます。

■使用商品



減塩げんたぼん酢

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
103	9.3	4.7	5.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
275	183	105	0.7

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算