

【お弁当の一品として】

鮭とかぼちゃのマリネ ~減塩げんたしょうゆを使ったレシピ~



レシピ提供：脇田 千鶴先生 (医療法人良秀会藤井病院 栄養科 科長)

■材料【1人分】

にんじん	4g	米酢	5g
玉ねぎ	10g	減塩げんたしょうゆ	3g
かぼちゃ	15g	片栗粉	5g
鮭	15g	オリーブ油	5g
みりん	3g		

■作り方

- ① にんじんはせん切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- ② かぼちゃは包丁が入りやすいよう電子レンジ(500W)で1分ほど加熱し、薄切りにし、鮭は一口大に切る。
- ③ みりん、米酢、減塩げんたしょうゆを袋に入れて合わせておく。
- ④ ②に片栗粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンで焼き、粗熱を取る。
- ⑤ ①、④を③のマリネ液に漬け込み、時々もみ込む。

♪ワンポイントアドバイス

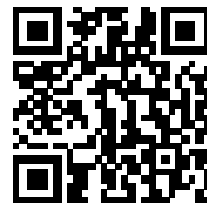
- お好みで鷹の爪を入れたり、七味をかけても美味しくいただけます。

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)
109	3.9	5.7	10.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
91	151	54	0.2

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品



減塩げんたしょうゆ