

塩さばのオリーブ油焼き

柴田町ホームページにはヘルスマイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:311kcal 食塩相当量:1.3g

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス



・塩さばを昆布じめすることで、うま味が
加わります。
・レモンや柚子などで風味をつけると、うす味
でもおいしくいただけます。

材料 (2人分)

- ・塩さば(3枚におろしたもの) …2枚
- ・酒 …大さじ2
- ・昆布 …20cm
- ・こしょう …少々
- ・レモンの輪切り …2枚
- ・オリーブ油 …大さじ2~3

作り方

- ① 塩さばの両面に酒をふりかけ、昆布ではさんで少し置く。
- ② ①の昆布をとり、さばの水気をふいて皮目の中央に斜めの切れ込みを入れ、こしょうを振ってレモンの輪切りをはさむ。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、②を両面こんがりとなるまで焼く。

ひじきのサラダ

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:56kcal 食塩相当量:0.8g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



- ・酢を使うことで、他の調味料の量を減らし、
てもおいしく食べられるため、減塩につながります。
- ・災害時にも材料をポリ袋に入れて、混ぜ
合わせて作ることができます。

材料 (2人分)

・ひじき(乾)	…6g	・A オリーブオイル	…大さじ 1/2
・水菜	…50g	・A 酢	…小さじ2
・コーン(缶詰)	…20g	・A おろしにんにく	…3g
・ツナ水煮(缶詰)	…20g	・A 塩	…少々
		・A こしょう	…少々

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水に入れて戻し、さっとゆでて水気を切る。
- ② 水菜は3cm長さに切る。
- ③ Aのドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④ ①と②、コーン、ツナをボウルに入れ、③をかけて和え、器に盛る。