

#### 減塩しよう!

# 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:311kcal 食塩相当量:1.3g

#### ヘルスメ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。



# 減塩しよう! ひじきのサラダ

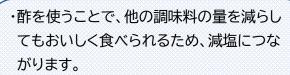
柴田町ホームページにはヘルスメイトが 考案したレシピ集を掲載しています。 QR コードよりご覧ください





(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



・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

·水菜 …50g

·コーン(缶詰) …20g

・ツナ水煮(缶詰) …20g

·Aオリーブオイル …大さじ 1/2

·A 酢 …小さじ2

·A おろしにんにく …3g

·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3㎝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。

