

簡単！減塩・主菜レシピ



◇さばのトマトソース

材料（4人分）

さば（60g）	…4切れ	
塩	…小さじ1/3	
こしょう	…少々	
小麦粉	…大さじ1	
トマト	…1/2個（100g）	
玉ねぎ	…小1/2個（80g）	
ピーマン	…1個（20g）	
しめじ	…1/4袋（40g）	
にんにく	…1かけら	
パセリ	…少々	
A	酒	…大さじ2
	水	…大さじ4
	塩	…小さじ1/3
	こしょう	…少々
レモン汁	…小さじ2	
B	片栗粉	…小さじ1/2
	水	…小さじ1
	オリーブ油	…大さじ1

＝作り方＝

- ① トマトは角切りに、玉ねぎは繊維にそって薄切り、ピーマン、にんにくはせん切りにする。しめじは根元を切り落とし、小分けにする。パセリはみじん切りにする。
- ② さばに塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を大さじ1/2入れ、さばを入れて両面をこんがり焼き、フライパンから取り出す。
- ④ フライパンに残りのオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りがでてきたら、しめじを加えてさっと炒める。
- ⑤ 玉ねぎとピーマン、Aを加えて沸騰させ、2～3分煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら、レモン汁とトマト、パセリを加え、火を止める。
- ⑦ 器に⑥のトマトソースを敷き、その上に③の焼いたさばを盛り付ける。

1人分の栄養価（推定値）（エネルギー184kcal たんぱく質13.4g 脂質10.4g 塩分1.3g）

◇鱈のカレー風味焼き

材料（4人分）

生鱈の切り身（80g）	…4切れ	
酒	…大さじ1	
塩	…少々	
A	小麦粉	…大さじ2
	カレー粉	…小さじ1
B	しょう油	…大さじ1
	みりん	…大さじ1
サラダ油	…小さじ2	
バター	…小さじ1	
ブロッコリー	…1/3株	
レモン	…1/2個	

＝作り方＝

- ① 鱈は酒と塩をふり、10分置く。水気をしっかりとふき、Aを表面にまぶす。
- ② フライパンにサラダ油とバターを温め、①を入れて両面焼き、Bを加えて照り焼きにする。
- ③ 器に盛り付け、ゆでたブロッコリーとくし形に切ったレモンを添える。食べるときにお好みで鱈にレモンを絞る。

1人分の栄養価（推定値）（エネルギー135kcal たんぱく質16.2g 脂質3.4g 塩分1.1g）

◇鮭のみそマヨネーズホイル焼き

材料（4人分）

A	鮭の切り身（60g）	…4切れ
	酒	…大さじ1
	玉ねぎ	…1/2個
	しいたけ	…2個
	えのきだけ	…1/2袋
	しめじ	…1/3袋
	長ねぎ	…8cm
	レモン	…1/2個
	マヨネーズ	…大さじ2
	みそ	…大さじ1・1/2
	みりん	…大さじ1
	バター	…8g
	こしょう	…少々
	アルミホイル	

＝作り方＝

- ① 鮭の切り身に酒をふりかけ、10分程おき、ペーパーで水気をふきとる。
- ② 玉ねぎとしいたけは薄切りにする。えのきだけは根元を切り落として2等分に切り、しめじは根元を切り落とし小房に分ける。バターは4等分にする。レモンはくし形に切る。
- ③ 長ねぎは小口切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルに玉ねぎときのこをしき、バターをおく。その上に鮭をのせ、こしょうをふり、③のソースをぬって、ホイルを閉じる。
- ⑤ ④をフライパンに入れ、水を少量加えて蓋をして蒸し焼きにする。食べるときにレモンを絞る。

1人分の栄養価（推定値）（エネルギー182kcal たんぱく質16.0g 脂質9.1g 塩分1.1g）

◇さばのおろし煮

材料（4人分）

A	さば（70g）	…4切れ
	大根	…200g
	長ねぎ	…40g
	しめじ	…40g
	しょうが	…ひとかけら
	小ねぎ	…少々
	サラダ油	…小さじ2
	しょうゆ油、酒	…各大さじ1・1/2
	みりん	…小さじ2
	酢	…小さじ1

＝作り方＝

- ① しめじは小房に分け、ねぎはみじん切りにする。大根としょうがは皮をむき、おろす。
- ② フライパンに油を熱し、さばの皮目を下にして焼き、ひっくり返してこんがり両面焼く。
- ③ ②のさばをいったんフライパンから取り出す。キッチンペーパーでフライパンの油をふき取り、Aを入れ煮立て、しめじを入れて煮る。
- ④ 煮えたら鯖と大根、ねぎ、しょうがを入れてさっと火を通し、器に盛る。

1人分の栄養価（推定値）（エネルギー198kcal たんぱく質15.5g 脂質14.1g 塩分1.0g）

🍴 一口メモ：香味野菜や香辛料、酢を活かす

からし、カレー粉、生姜などアクセントとなる香辛料や香味野菜を加えると、食材の持ち味ははっきりします。酸味は食材の味を引き立てる効果あり。特に肉や魚に効果的です。