

減塩だけどおいしい食事



ブリの香味ソース



ネギや生姜など香りの強い食材をたっぷり使うことで美味しく、塩分を減らすことができます。

材料 2人分

- ◆ ブリ 2切れ
- ◆ 塩 少々
- ◆ 生姜汁 小さじ1
- ◆ 小麦粉 適量
- ◆ サラダ油 適量

《香味ソース》

- ・長ネギ 20g(中1/5本)
- ・玉ねぎ 20g(中1/10個)
- ・生姜 4g(1/10片)
- ・ニンニク 4g(小1片)
- ・醤油 8g(小2弱)
- ・酢 6g(小1強)
- ・砂糖 4g(小1強)
- ・ごま油 少々

栄養価 (1人分)
 エネルギー 255kcal
 たんぱく質 17.7g
 脂質 16.5g
 炭水化物 5.9g
 食塩相当量 1.1g

！ポイント！

下拵えに塩だけではなく生姜汁を加えることで、臭みをより取ることができます。

* 作り方 *

《香味ソース》

・長ネギ、玉ねぎ、生姜、ニンニクをみじん切りにして、調味料を合わせておく。

- ① ブリに塩少々と生姜汁をふりかけ、10分置き、水気を拭き取る。
- ② 小麦粉をまぶし、フライパンに薄く油を敷いて焼き、火が通ったら取り出す。
- ③ ②のフライパンに《香味ソース》を入れ、軽く沸騰させる。
- ④ 器にブリを盛り付け、③のソースをかける。