

# 鮭の香味ダレ和え



レシピ作成 田中 彩乃さん (安田女子大学)

《1人分 212kcal 塩分0.8g》

生姜やねぎの  
入った香味酢ダレで  
おいしく塩分ひかえめ



## 材料 (2人分)

生鮭	2切れ	
塩	少々 (0.4g)	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	小さじ2	
〈A〉	醤油、酢	各小さじ1
	砂糖	小さじ1
	水	小さじ1
	生姜	2g
	ねぎ	4本
ミニトマト	4個	
ごま油	小さじ1	

## 作り方

- ① 鮭は一口大に切り、塩・こしょうをふって置く。水分が出たらふき取る。
- ② ①の鮭と片栗粉をビニール袋に入れて片栗粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油を入れ、鮭を焼く。
- ③ 生姜はおろし、ねぎは小口切りにし、〈A〉を合わせて置く。ミニトマトは1/4に切る。
- ④ 鮭とミニトマトを〈A〉のタレと和え、皿に盛り付けてごま油をかける。



## ひとことメモ

塩鮭1切れ (100g) には 1.8gの塩分が含まれます。  
※生鮭1切れ (100g) の塩分は0.1g  
新鮮な魚を使うことも減塩のコツです。

# ソースたっぷり さっぱり鶏唐揚げ



レシピ作成 向井 えりさん (安田女子大学)

《1人分 370kcal 塩分0.4g》

大葉や生姜  
ねぎの風味と酢で  
おいしく塩分ひかえめ



主菜



## 材料 (2人分)

鶏もも肉	170g	
小麦粉	大さじ3	
油	大さじ2	
〈A〉	大葉	10枚
	生姜	1かけ
	ねぎ	20g
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ3
	めんつゆ	大さじ1
レタス	3枚	
トマト	1/2個	



## 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、ビニール袋に入れて小麦粉をまぶす。
- ② 油を入れたフライパンで①を揚げ焼きにする。
- ③ 大葉、生姜、ねぎをみじん切りにし、〈A〉を合わせてソースを作る。
- ④ 食べやすい大きさにちぎったレタスとくし形に切ったトマトを皿に盛り付け、鶏肉をのせ、③のソースをかける。



## ひとことメモ

鶏肉に下味をつけなくても、香味酢でしっかりとした味に。