

わが家のレシピに  
仲間入り

さっぱり  
おいしい!

作りおきに!

食欲  
アップ!

# はちかづ キッチン No.1

問 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

酸味を利用



1人分...287kcal、食塩相当量 0.4g

## 夏にぴったり♪ サバのカレーマリネ

### 材料(4人分)

- サバ(3枚おろし) ..... 1尾分(240g)
- a カレー粉 ..... 小さじ2
- 小麦粉 ..... 大さじ2
- サラダ油 ..... 大さじ2
- ピーマン ..... 2個(80g)
- にんじん ..... 1/3本(50g)
- セロリ ..... 1/2本(30g)
- 玉ねぎ ..... 1個(200g)
- レモン ..... 1/4個  
(又はレモン果汁 ..... 小さじ2)
- 酢又はワインビネガー ... 100ml
- オリーブ油 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/5
- こしょう ..... 少量

マリネ液



### 塩対応ヒント

塩対応...適塩(食塩の適量摂取)のサポート



### 酸味をプラスして満足感アップ!!!

- 酢やレモンなどの酸味は塩味を引き立てるため、塩やしょうゆなどの調味料が少量でも、物足りなさを感じにくくなるよ。

### ねやまるアドバイス

- 一晩置くと、味がより染み込むよ。
- サバの代わりにアジなどほかの魚でもおいしいよ。
- 小麦粉などをまぶして焼くことで、素材の水分やうま味を閉じ込めるよ。



### あふたーわーど Afterword

例年なら近所の夏祭り子どもが金魚すくいを行うのが恒例ですが、今年は新型コロナウイルスの影響から中止に。そこで、メダカを飼う子どもと観察することにしました。しかし今ではすっかりメダカの世話は私の担当になってしまいましたが、優雅に泳ぐ姿に涼しさを感じながら毎日癒されています。⑥



市公式アプリ  
もっと寝屋川

iOS用

Android用



市フェイスブック



市ツイッター



市ホームページ



市 YouTube  
公式チャンネル



市インスタグラム