

さっぱり
おいしい!

わが家のレシピに
仲間入り

はちかづ キッチン

No. 1

作りおきに!

食欲
アップ!

図 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)
マリネ液
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



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート

適塩生活で
高血圧予防

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。



作り方

- ① aを混ぜ合わせる。サバは食べやすい厚さ(1~2cm)のそぎ切りにしてaをまぶす。
- ② ピーマン、にんじん、セロリは千切り、玉ねぎとレモンは薄切りにする。
- ③ 平たい容器にマリネ液の材料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、①の両面をこんがりと焼き、熱いうちに油と共に③に入れて漬ける。
- ⑤ ②を加えて全体を混ぜ合わせる。漬け込む時間はお好みで。