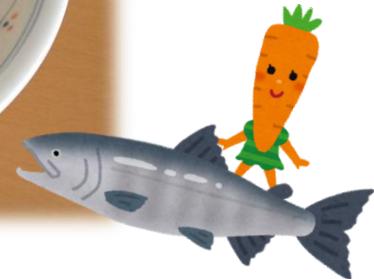


鮭の人参ソース

今回は、ソースを工夫しておいしく減塩するレシピをご紹介いたします！



POINT

人参ソースは、塩やしょうゆを多く使わなくても、人参・はちみつの甘味と酢・ヨーグルトの酸味が楽しめるソースです。

材料(1人分)

生鮭	70g
小麦粉	5g
サラダ油	1g
～人参ソース～	
人参	10g
玉葱	5g
オリーブオイル	5g
酢	5g
はちみつ	0.5g
塩	0.7g
無糖ヨーグルト	5g

作り方

- ①始めに人参ソースを作ります。人参と玉葱はすりおろしておきます。
- ②Aの調味料と、①を合わせ鍋に入れ弱火で温めます。温まったら火を止めます。
- ③鮭は、小麦粉を付けてサラダ油で焼きます。
- ④鮭に人参をソースをかけてできあがり。お好みでレタスやパプリカを添えてどうぞ♪

栄養量(付け合せは除く)

エネルギー176 kcal たんぱく質 16.3g カリウム 299mg リン181mg 食塩1.1g