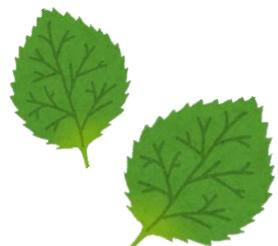


大葉の香りが広がる減塩レシピ♪



ポイント

天ぷらや刺身の薬味として使われることが多い大葉ですが、オリーブオイルと合わせて、洋風にもアレンジすることができます。大葉は香りが高いため、塩分控えめな料理も華やかにしてくれます。

材料(1人分)

さば	70g
塩	0.3g
酒	2g
油	1g
～大葉ソース～	
大葉	1g
にんにく	0.5g
オリーブオイル	5g
塩	0.3g

作り方

- ①さばは、酒に漬けておきます。
- ②水気を切り、塩を振って油で焼きます。
- ③大葉とにんにくはみじん切りにします。
- ④③とオリーブオイルと塩を混ぜ合せます。
- ⑤焼いたさばに④のソースをかけて出来上がりです。

栄養量

エネルギー 231kcal たんぱく質14.5g カリウム239mg リン156mg 食塩0.8g