

みやぎサーモンの南蛮漬け風

レシピ作成：石巻管内栄養士会 行政部会

みやぎサーモンに
ベジプラス♪
酢の酸味でさっぱり
塩eco!



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

85g

食塩相当量

1.2g

材料 (2人分)

- ・みやぎサーモン 2切れ
- ・パプリカ 1/3個分 (40g)
※色はお好みで♪
- ・ピーマン 1個 (30g)
- ・玉ねぎ 1/2個 (100g)
- ・塩 2つまみ (1g)
- ・黒こしょう 少々
- ・小麦粉 適量
- ・油 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・醤油 大さじ1/2
- ・水 大さじ2

作り方

- ① みやぎサーモンは塩をふり、少し置く。
- ② パプリカ、ピーマンは、へたと種を取って細切りに、玉ねぎを薄切りにする。
- ③ ②を耐熱容器に入れ、かるくラップをして電子レンジ600Wで1分程加熱する。その後、粗熱をとっておく。
- ④ 酢・砂糖・醤油・水を混ぜ合わせ、粗熱をとった③と和えておく。
- ⑤ ①みやぎサーモンは、キッチンペーパーで表面の水分をとり、黒こしょうをふって、小麦粉を表面に軽くまぶす。
- ⑥ フライパンに油をひいて熱し、⑤のみやぎサーモンを皮目から焼く。皮がぱりっとしたら裏返す。
- ⑦ みやぎサーモンが両面焼けたら皿に取り、④を上盛りに盛る。

【宮城県石巻保健所から】

宮城県の男性の食塩摂取量は11.9gで、なんと全国ワースト1位です。
1日の食塩摂取量の目標 男性9g未満、女性8g未満まで、1日あとマイナス3gという状況。
また、石巻圏域の男性は健康診断で血圧が基準値以上という方の割合が、
県内で最も高い状況です。高血圧が進行すると、動脈硬化が進み、脳卒中、
心疾患、腎臓病のリスクが高まります。
「ちょっとずつ塩eco 減塩あと3g!」を合い言葉に、
ご家庭でも地域の旬の食材を味わいながら、おいしく減塩を実践しましょう!

