

美味しく 減塩！タラ料理！

～タラの香味ソースがけ～



材料（1人分）

- ・タラ 1切れ（80g）
- ・酒 大さじ1（15g）
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ1（9g）
- ・油 大さじ1（14g）
- ・ねぎ 約3cm（約15g）
- ・生姜 5g
- ・ポン酢 小さじ4/5（4g）
- ・砂糖 小さじ1/6（0.5g）
- ・赤唐辛子 少々
- ・かぼちゃ 30g
- ・スナップえんどう 20g

◆食塩摂取目標量

男性：8.0g未満、女性：7.0g未満 日本人の食事摂取基準 2015版

栄養成分表示（1人分）エネルギー198kcal、たんぱく質 15.6g、脂質 5.3g、炭水化物 18.3g、食塩相当量 0.5g

【作り方】①タラに酒を振りかけ10分くらいおく。②ねぎ、生姜、赤唐辛子をみじん切りにし、ポン酢・砂糖と合わせておく。③タラの水分をペーパータオルで拭き取り、こしょうを多めに振る。④タラに片栗粉をまぶし、フライパンで焼く。⑤焼いたタラを盛り付け、②をかける。⑥スライスして焼いたかぼちゃと茹でたスナップえんどうを添える。

減塩のポイント！

★タラの香味ソースがけ

- ① 魚の下味は、塩の代わりに こしょうを多めに。
- ② ねぎや生姜、赤唐辛子で香りと辛みをプラス。
- ③ 片栗粉をつけて焼き、香ばしさをプラス。
- ④ ポン酢の酸味でさっぱりと。

★アスパラ菜と桜えびのナムル

桜えびのうま味で薄味でも美味しく！

★根菜のみそ汁

具沢山で汁を少なく減塩に！

1食の献立例

タラの香味ソースがけ



アスパラ菜と桜えびのナムル

ごはん 150g

根菜のみそ汁

栄養成分表示（1食分） エネルギー：547kcal
たんぱく質：25.7g 脂質：8.5g
炭水化物：87.9g 食塩摂取量：1.7g

作成元（問い合わせ先）

山形県庄内保健所 TEL 0235-66-5476

山形県健康づくり推進課 TEL 023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

令和元年度9号