

# 令和4年度青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 料理部門

※印は記入不要

応募部門	献立部門	料理部門 (どちらかに○をつけてください。)		※ エントリー No.	2
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真	
鮭の焼き浸し	鮭 小麦粉 サラダ油 玉ねぎ 人参 大葉 酢 上白糖 しょうゆ	70 3 1 40 10 1 7 2 3	①鮭は小麦粉をまぶしておきます。 ②玉ねぎは薄くスライスし水にさらしておきます。人参・大葉は千切りにします。 ③調味料を混ぜ合わせ、水をよく切った玉ねぎと人参を漬けておきます。 ④サラダ油をひいた天板に①を載せて、160度のオーブンで火が通るまでじっくり焼きます。 ⑤鮭の上に③を載せ調味液も回しかけます。 ⑥大葉を飾り完成です。		
				献立のPR (減塩のポイントなど)	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭そのものの味を活かし下味はつけずに調理しています。小麦粉をまぶし香ばしく焼くことで薄味でもおいしく食べることができ</li> <li>・三杯酢に玉ねぎをつけておくことで玉ねぎの風味も加わり、香り良く魚の生臭みも消してくれます。</li> <li>・最後に飾った大葉が香りと彩りをよくしてくれます。</li> </ul>	
栄養価	エネルギー	175 Kcal	たんぱく質 7.4 g	脂質 7.4 g	食塩相当量 0.8 g