

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		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 6						
献立名		材料名		分量 (g)		献立の写真						
バジル風味 ポテトサーモン焼き		サーモン1尾		200g								
		酒		大 1 (15g)								
じゃがいも		120g										
牛乳		大 1 (15g)										
油		大 1 (12g)										
塩こうじ		3g										
・バジルペースト												
生バジルの葉		11g										
カシューナッツ(無塩)		2.3g										
オリーブオイル		6g										
にんにくすりおろし (大量に作ると便利)		5g										
こしょう		少々										
				作り方								
				①じゃが芋を乱切りし水ゆでし、マッシュする。牛乳を少しずつ加え、なめらかにする。								
				②サーモンの切り身に酒と塩こうじをまぶし、しばらく置く。								
				③バジルペーストの材料をすべてミキサーにかけ、ペーストを作る。								
				④グリルにアルミシートを敷き、サーモンを3分ほど焼く。								
				⑤ペースト、じゃが芋マッシュ、油を上からかけて、更に5分程焼く。								
				⑥焼き目がついたらこしょうをかけ、完成。								
						献立のPR (減塩のポイントなど)						
						<p>塩こうじを使ってくさみぬきと、アミノ酸のうまみをひきだす効果をねらいました。</p> <p>生バジルのカリウムによって、塩味も感じられ、じゃが芋も加わり、減塩ながらも重量感のある献立になりました。成人男性夕食、また、老人のたんぱく質強化メニューにぴったり。</p> <p>※塩こうじ 3g (4Kcal、たんぱく 0.09、脂質 0.03、塩分 0.54g)</p>						
栄養価	エネルギー	417.6	Kcal	たんぱく質	13.3	g	脂質	28	g	食塩相当量	0.7	g