


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		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>⑥焼き目がついたらこしょうをかけ、完成。</p>						
		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								
						<p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <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。 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