

減塩：主菜

「鯖の香味マリネ焼き」

香味野菜やハーブを使用して減塩効果があります。

<主な材料・2人分>

- ・鯖（切り身） 2枚
- ・れんこん 1/4節
- ・ミニトマト 6個
- ・長ネギ 約1/2本
- ・塩 少々
- ・胡椒 少々
- ・Aパセリ（みじん切り） 大さじ2
- ・A玉葱（みじん切り） 大さじ1
- ・Aにんにく（みじん切り） 1かけ
- ・Aオリーブ油 大さじ2
- ・オリーブ油 小さじ1



<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、縦半分に切ってから横に幅5mmに切り水にさらす。大きい場合はさらに半分に切る。ミニトマトはへたをとる。長ネギは3cm幅に切る。
- ② 鯖は軽く塩、胡椒をふって置き、水気をキッチンペーパーで拭き取り、幅3cmのそぎ切りにする。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、鯖、れんこん、ミニトマト、長ネギを加えてからめ、10分ほどおく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鯖の皮目を下にして並べ入れる。空いたところにれんこんとミニトマト、長ネギを加え、2分ほど焼く。ボウルに残った液を加えて2分ほど焼き、こんがりとしたら上下を返してさらに1分ほど焼く。

(1人分)

エネルギー 347kcal 蛋白質 18.3g 塩分 0.8g