

イワシの梅味噌のせ



楽しく無理なく減塩生活
～減塩レシピ～

一人分の栄養成分の目安

■エネルギー216kcal ■たんぱく質12.0g ■脂質11.7g ■食塩相当量1.1g

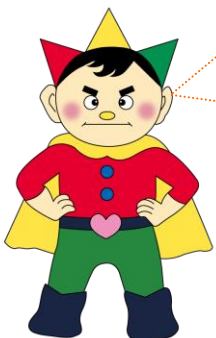
材料（4人分）

- ・イワシ 大4尾
- ・青じそ 8枚
- ・小麦粉 大さじ3杯
- ・油 大さじ1杯
- ・梅干 1個
- ・しろ味噌 大さじ2杯
- ・卵黄 1個
- ・みりん 大さじ2杯

献立のヒント

イワシの梅味噌のせ(ミニトマト添え)、キャベツのさっぱり煮、薬味そうめん、果物

梅などの加工食品を、
上手く料理に活用する
ことが減塩のコツで
す！



作り方

- ① 梅干は種をとり、つぶします。
- ② 青じそは千切りにし、水にさらします。
- ③ 耐熱容器に、①の梅干、味噌、卵黄、みりんを入れて混ぜ、ラップをせずに30～40秒間電子レンジにかけます。
- ④ イワシは、頭と内臓をのぞき、1枚に開き、水でよく洗います。
- ⑤ ペーパーなどで④の水けをしっかりとふき、軽く小麦粉をまぶします。
- ⑥ フライパンに油をしき、⑤を中火で身の方から焼いていきます。
- ⑦ ⑥をお皿に並べ、③のソースをぬり、その上に②の青じそを盛り出来上がりです。