

山ノ内町の減塩レシピコンテスト “準グランプリ作品”

(料理名) 鮭ときのこのソテー



使用した減塩調味料



ヤマキ 減塩白だし

材料・分量

(2) 人分

- ・生鮭切り身 2切れ
- ・きのこ 200g
(しめじ、えのき、エリンギなど)
- ・ミニトマト 4個
- ・片栗粉 適量
- ・減塩白だし 6g
- ・オリーブオイル 適量



作り方

- ① 鮭を一口大に切り、片栗粉をまぶしておく
- ② きのこは食べやすいように分ける
- ③ ミニトマトは半分に切っておく
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、鮭の両面をこんがり焼く。白だし少量をふりかけ皿に出す。
- ⑤ 同じフライパンにきのこを入れ炒める。白だし少量を入れ味をつける。
- ⑥ フライパンに鮭を戻し、きのこことさっと炒め合わせる。
- ⑦ 皿に盛りつけ、ミニトマトを飾って出来上がり

* 食べてみて味が薄かったら、食べながら、白だしを振りかける。

1人分あたり:

エネルギー 163 kcal

たんぱく質 18.9 g 脂質 6.4 g

食塩相当量 1.1 g

味の感想

やや薄味ですが、きのここと鮭で中高年向けのレシピかと思います。

応募者 **ペンネーム** : **アントワープ**