



からだに
ごちそう！



焼き魚の南蛮風味



栄養成分量 (1人分あたり)

エネルギー：9.7kcal

たんぱく質：13.9g

食塩相当量：0.5g



レシピ担当者より

だしのうま味×香ばしさが、おいしく減塩のコツ。
香味野菜をアクセントにして、メリハリをつけよう！

だしのうま味や、フレッシュな玉ねぎを生かした
南蛮酢は、焼き魚の香ばしさを引き立てくれます。
焼き魚のほかにも、蒸し鶏や厚揚げなどにも
相性ピッタリ。ぜひおためしください♪



材料 (2人分)

- ・生鮭 60g×2切れ
 - ・塩 少々
 - ・玉ねぎ 小1/4個
 - ・にんじん 1~2cm (10g)
- 【A】**
- ・だし汁 大さじ2
 - ・酢 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1



つくりかた

1. 生鮭の下処理をする

生鮭に軽く塩を振り、20分程度置く。
その後、魚の表面の水分をペーパーで拭う。

2. 野菜の下処理をする

玉ねぎとにんじんは、それぞれ皮をむきせん切りにする。

3. 野菜入り南蛮酢を作る

ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせる。
合わせ酢の中に下処理をした玉ねぎ・にんじんを加える。

4. 仕上げる

生鮭を焼き、その上に野菜入り南蛮酢をかける



東広島市

医療保健課公式Instagramで

からだに
ごちそう!



健康レシピ をチェックしよう!

地域で活動する栄養士さんたちが考えた、からだにうれしいレシピをお届け

東広島市 健康レシピ
からだに
ごちそう!

豚肉のカリカリ焼き
～彩りソース添え～

材料 (2人分)

- ・豚もも肉 (生姜焼き用の厚さのもの) 120g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・新玉ねぎ (玉ねぎ) 小1/4個
- ・にんじん 1~2cm (10g)
- ・アスパラガス 1/2本

【A】

- ・酒 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・しょうが汁 小さじ2

【B】

- ・リンゴ酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・洋こしょう 少々

つくりかた

1. 豚肉の下処理をする
豚肉は脂身を 除いて食べやすい大きさに切る。
材料【A】をもみこみ、片栗粉をまぶして10分程度おく。
2. 野菜の下処理をする
新玉ねぎ…うす切り にんじん、アスパラガス…筋を取って
3. 野菜ソースを作る
ボウルに【B】を入れて混ぜ合わせ、
下処理をした新玉ねぎ・にんじん
4. 仕上げる
フライパンに油を熱し、下処理
皿に盛り付ける。野菜ソース
混ぜ、焼いた豚肉の上にか
アスパラガスは食感や鮮やか
のがポイントです

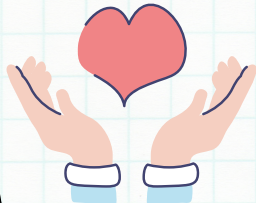
栄養成分量 (1人分あたり)

エネルギー: 215 kcal
たんぱく質: 14.1g
食塩相当量: 0.5g

レシピ担当者より

酢の酸味や、素材本来のうま味を生かせば、
塩は控えめでも、おいしさアップ!

豚肉の脂身をカットした、ヘルシーな一品です。
リンゴ酢の酸味や野菜の甘みを生かしたソースで、
減塩とは思えない満足感に仕上げました。



フォローすると更新レシピを
すぐにチェックできます♪



かんたん!
おいしい!
家族で健康に!



東広島市食育推進キャラクター
じゃがじゃが・かっきー

レシピはこちらから

東広島市 医療保健課 (令和8年4月作成)

HGH.CITY.KENKOU

印刷したい方は
市ホームページへ