

この味で減塩!?

# ぶりの照り焼き

魚の中ではリンが少なく、  
DHAが豊富。  
虚血性心疾患の  
予防におすすめ!!



## 材料

### 【2人分】

ぶり	60g×2切れ	植物油	小さじ1/2 (2.5ml)
生姜	少々 (4g)	紅生姜	6g
酒	小さじ1 (5ml)		
★ 減塩しょうゆ	大さじ1 (15ml)		
さとう	小さじ1 (3g)		
みりん	小さじ1 (5ml)		



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	13.4g
塩分	0.8g
カリウム	253mg
リン	79mg

## 作り方

- (1) ぶりと★の調味料をビニール袋に入れ、空気を抜いて1時間以上漬け込む。
- (2) フライパンに油をひき、(1)を全て入れ、焼く。
- (3) 焼きあがったぶりを器に盛り付け、紅生姜を飾って完成です。