

意外に簡単!

鮭の粕漬け

袋で漬け込むことで減塩でもしっかり味!



ストレスの抗酸化作用のアスタキサンチンやカルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富。



栄養価 (1人分)

エネルギー	283kcal
たんぱく質	19.5g
塩分	0.8g
カリウム	318mg
リン	230mg

材料

【2人分】

鮭……………80g×2切れ
酒かす……………40g
酒……………小さじ1 (5ml)
★ さとう……………小さじ2 (6g)
みりん……………小さじ2 (10ml)
減塩みそ……………小さじ2 (12g)
食塩……………小さじ1/6 (1g)

植物油……………小さじ2 (8ml)
はじかみ……………2本



ポイント

減塩みそは、ふつうみそで代用可能!
減塩味噌の塩分はふつう味噌の1/2量です。

作り方

- (1) 鍋に★の調味料を入れ、なめらかになるまで弱火で混ぜ合わせます。
- (2) 粗熱がとれた(1)と鮭を袋に入れて1時間以上漬け込む。
- (3) アルミホイルに油をひき、魚を並べオーブントースター(650W・8分)で焼いたら出来上がり。
- (4) お好みではじかみを添えてください。

*オーブントースターの加熱時間は機種により変わります。