いつもの
料理を
おいしく減塩！

『さばのみぞれかけ』

レシピ提供：大阪市立小学校・中学校

1人分：133kcal　食塩相当量0.7g

【材料（4人分）】

- 生さば　4切
- 塩　少々
- 大根（おろし）　50g
- みりん　小さじ1
- 薄口しょうゆ　小さじ1と1/2
- ゆず（果汁）　小さじ1/2

【作り方】

① 生さばは塩で下味をつけ、焼く。

② 大根はおろしておく。

③ みりん、薄口しょうゆを合わせて電子レンジで（500W30秒）加熱する。

④ ③、大根おろし、ゆず果汁を合わせて①のさばにかける。

【少々・ひとつまみとは】

少々とは…
親指と人差し指の2本の
指先で軽くつまんだ量

ひとつまみとは…
親指、人差し指、中指の
3本の指先で軽くつまんだ量

【減塩ポイント】

・焼きさばの香ばしい風味に、ゆず果汁を合わせることで、薄味でもおいしいです！

試作協力：茨田西小学校　栄養教諭　仲井先生（中央）
鶴見区食生活改善推進員協議会
鶴見校区　吉田さん（左）、岳本さん（右）