

さわらの ゴマ生姜照り焼き

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 200kcal, たんぱく質 16.8g,
脂質 11.9g, **食塩相当量 0.7g**

【材料（2人分）】

●さわら 2切れ(160g) ●サラダ油 大さじ1/2(6g)

A【○濃口醤油 小さじ1・1/3(8g) ○酒 小さじ1強(6g) ○はちみつ 小さじ1強(8g)

○水 大さじ1/2強(8g) ○酢 小さじ1/6強(1g) ○おろし生姜 4g ○白すりごま 大さじ1/2強(4g)】

【作り方】

照り焼きの調味料にすりごまを加えて深みを



奈良県減塩
キャラクター
げんえもん

- ① Aを合わせておく。
- ② フライパンを中火にかけ、油をひく。
- ③ ②でさわらを両面焼く。
- ④ こんがりと焼き色がついたら、Aを加える。
- ⑤ ぶくぶく泡立っているタレをスプーンですくい、さわらにかけながら2～3分焼く。
- ⑥ タレにとろみがつき、照りがでたら器に盛り付ける。

小さじ1 (5mL) の重量について

水・酒: 5g	醤油・みりん: 6g
サラダ油: 4g	砂糖: 3g
小麦粉: 3g	塩: 6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ(5ml)だよ。

