

おすすめヘルシーレシピ

秋鮭のとろろあんかけ

(エネルギー242kcal タンパク質 19.8g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)

○秋鮭	2切
《下味用》	
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
《揚げ衣》	
片栗粉	大さじ1
○揚げ油	適宜
●とろろあん	
長芋	60g
卵黄	1/4個
しょうゆ	小さじ1
出し汁	※粘りが強いときに加える



《食材の下ごしらえ》

- ①鮭は骨を取り除き、しょうゆと酒を入れたビニール袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫で30分以上保存して、下味をつけます。
- ②長芋は皮をむき、すりおろします。

《作り方》

- ①下味をつけた鮭は、キッチンペーパーで汁気を取り、片栗粉をまぶし、175~180度に熱した揚げ油で色よく揚げます。
- ②すりおろした長芋に、卵黄としょうゆを加えよく混ぜ合わせます。粘りが強すぎるときには、出し汁で好みの粘りに調整します。
- ③器に①の鮭を盛りつけ、上から②のとろろあんをかけます。
※今回は、まいたけのしょうゆソテーを添え、青のりを散らしました。

ひとこと

魚のおかずとしては登場回数が多い鮭ですが、塩蔵（塩引き）のものが多かったりしませんか？甘塩鮭1切（80g）で約2g、辛口鮭1切（80g）には約5gの食塩が入っているとされています。厚生労働省が推奨している日本人の目標値は、『男性：7.5g/日未満』『女性：6.5g/日未満』また、日本高血圧学会では、『高血圧患者の減塩目標は、男女とも6g/日未満』としています。2019年厚生労働省の調査によると、20歳以上の日本人の平均は10.1gで、東北の平均は10.6g（男性11.4g・女性9.6g）と高く、まだまだ減塩意識を高く持って生活することが求められます。塩蔵の魚や干し魚の頻度を減らし、生の魚をいただくよう心がけることも減塩対策の一つです。秋鮭は身のしまりがあり食べ応えがある一方、パサつき感があります。とろろあんのとろみで唾液の分泌量が少なくなった高齢者にも食べやすく仕上げております。どうぞお試しください。