



減塩レシピ

～さんまの柳川風丼～

前橋市長寿包括ケア課

【材料】 4人分

さんま蒲焼缶	2缶
茹でごぼう（冷凍）	40g
サラダ油	小さじ2
だし汁	1/2カップ
卵	4個
三つ葉	適量



【作り方】

- ① さんまの缶詰の身は食べやすく切っておく。
※缶汁は使うのでとっておく。
三つ葉は3cmの長さに切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、ごぼうを炒め、だし汁を加え1～2分煮る。
- ③ さんまの缶詰の身と缶汁を加え、フツフツしてきたら溶き卵を回し入れて、三つ葉を散らし、蓋をして蒸らす。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	食塩
216	14.1	1.1
kcal	g	g



管理栄養士からのアドバイス

- ★ ごはんは自分の適量を食べましょう。
- ★ さんまの蒲焼以外の缶詰（やきとりの缶詰、さばの味付詰など）でも美味しくできます。
- ★ 缶詰や冷凍野菜は買い置きでき、下処理も不要なのでお手軽です。
- ★ 三つ葉の香りづけも減塩のポイントです。