



# 「健幸力アップメニューレシピ集」

## 野菜たっぷり、減塩！メニュー

からおすすめのお品を紹介いたします！

### 焼きさばの南蛮漬け



1人分：  
139kcal、塩分0.6g

#### 材料（2人分）

材料	分量	材料	分量
さば	2切れ(120g)	しょうゆ	小さじ1
小麦粉	大さじ1	みりん	〃
油	適量	A 酢	小さじ 1/2
玉ねぎ	中 1/5 個	だし汁	〃
ピーマン	中 1/4 個	赤唐辛子輪切	少々

#### 作り方

1. 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。  
ピーマンは、種をとりせん切りにする。
2. A を容器に入れてタレを作り、1 を漬けこむ。
3. さばを一口大のそぎ切りにし、表面に小麦粉を薄くまぶす。  
油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き、熱いうちに2に入れ、時々裏返しながらかける。
4. 味がなじんだら、器に盛り付ける。

※詳細につきましては、「健幸力アップメニューレシピ集」(オールカラー、24ページ)をご覧ください。現在、市保健センターと健康増進課で、1冊200円で好評発売中です。

☎問合せ先：健康福祉部健康増進課 22-1111(346)