

きほくの塩分控えめレシピ

かつおの胡麻まぶし焼き

ごまの風味で香ばしい！
柔らかく、ご高齢でも
食べやすい一品

鬼北町食改さん
おすすめ！

1杯あたり
塩分

0.9g

カロリー

278

Kcal



材料（2人分）

かつお（短冊）250g

A

酒…大さじ1

みりん…大さじ2

ごま油…大さじ1/2

しょうゆ…小さじ2

おろししょうが…1 かけ分

（チューブなら3cm 程度）

おろしにんにく…1 かけ分

（チューブなら1cm 程度）

こしょう…少々

すりごま…大さじ3

サラダ油…小さじ1

作り方

- ① かつおは 1.5cm 厚さのそぎ切りにする。
- ② バットに A をあわせ、かつおを両面絡めて 5 分程度おく。
- ③ かつおを取り出して、全体にすりごまをまぶす。油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
（空いたスペースで付け合わせの野菜を焼く。）
- ④ かつおを器に盛り、付け合わせの野菜を添える。

香り・風味の立つものを合わせて減塩！

香辛料・香味野菜などを活用すると、薄味でも美味しく減塩することができます。

香辛料…しょうが、からし、わさび、唐辛子、
カレー粉など

香味野菜…ゆず、しそ、ねぎ、みょうが、パセリなど
その他…ごま、ピーナッツ、のり、かつお節など

