

減塩レシピ

白身魚のタンドリーフィッシュ

材料(1人分)

鱈 60g

カレー粉 小さじ1/2

無糖ヨーグルト 大さじ1

和風顆粒出汁 小さじ1/2

ケチャップ 小さじ1

にんにくチューブ 少々

お好きな付け合わせ野菜

エネルギー78kcal

たんぱく質 11.8g

食塩相当量 1.0g

作り方

1. 鱈を食べやすい大きさに切る
2. 調味料全てを袋に入れて混ぜ合わせる
3. 袋に鱈を入れて冷蔵庫で3~4時間休ませる
4. フライパンで両面焼く
(蓋を使用することでふっくら仕上がります!)
5. お皿にお好みの野菜も一緒に添えて完成



管理栄養士の一言メモ

カレー粉やにんにくの風味をプラスすることで塩を使用しなくても美味しく食べることができます!