

# 鮭じゃが



## レシピのポイント

### \*塩鮭でもできます！

塩鮭を使う場合は、しょうゆを入れずに塩鮭の塩分で調味します。

塩鮭は100gで1.8gもの塩分があり、しょうゆだと、小さじ2に相当する塩分です。

鮭の旨味と塩味が野菜に染み込んだおいしい煮物が出来上がります。

## 材料（4人分）

生鮭	2切れ（300g）
じゃがいも	2個（300g）
にんじん	1本（200g）
玉ねぎ	1個（200g）
サラダ油	小さじ2
だし汁	2カップ（400ml）
しょうゆ	大さじ1と小さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

## 作り方

1. 鮭は1口大に切り、じゃがいも・にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
2. 鍋にサラダ油を引き、じゃがいも・にんじん・玉ねぎを加えて炒める。
3. 全体に油がまわったら、だし汁・砂糖を入れて、強火にかける。
4. 沸いたら弱火にし、鮭・しょうゆ・酒・みりんを加え、落し蓋をして煮込み、火を通す。

## 減塩のコツ

### 素材の塩分を活かす

塩蔵の魚や梅干しなどの漬物、練り製品などは、塩分が多いため、塩分のとり過ぎを気にすると食べ方に困ることもあるかと思います。

塩分の多い食品の食べ方としては、1度に食べる量や食べる頻度を減らす方法があります。また、料理の味付けに使う方法もあります。

少量のキムチと干切りの茹で野菜を和えたり、塩鮭を使って煮物をしたり、野菜炒めの具に練り製品を使ったりと使い道はたくさんあります。

## 栄養成分（1人分）

エネルギー	274kcal	食物繊維	2.4g
たんぱく質	19.6g	カルシウム	40mg
脂質	5.3g	鉄分	1.1mg
炭水化物	31.7g	塩分	1.2g