

# 杉戸の食育☆簡単レシピ

～塩分控えめレシピ～

## たらのムニエル 柚子胡椒ソース



たらの臭み取りに、塩の代わりに砂糖を使い、余分な塩分をカット（たらに甘味は残りません）！

柚子胡椒の辛味がアクセントになったポン酢ベースのソースは、薬味たっぷりで塩分の少なさを感じさせません。

杉戸町マスコットキャラクター  
すぎぴよん



<材料> 2人分

(1人分: 118kcal、塩分 1.0g)

生たら切り身	2切れ	A	ポン酢	大さじ1
砂糖	適量		ゆずこしょう	小さじ1/3 (2g)
こしょう	少々		オリーブ油	小さじ1
薄力粉	小さじ1		砂糖	少々
油	小さじ1と1/2		レタス	2枚 (30g)
小ねぎ	1本 (6g)		パプリカ(赤)	10g
大葉	2枚 (2g)		かいわれ大根	10g

<作り方>

1. たらの切り身にまんべんなく砂糖をふり、20分おく。レタスは食べやすい大きさにちぎり、かいわれ大根は根元を切る。パプリカは薄切りにする。
2. 小ねぎは小口切り、大葉は縦に2等分し千切りにする。Aをよく混ぜ、刻んだ小ねぎと大葉を加え混ぜ、味をなじませる。
3. 水でたらを洗い、キッチンペーパーで水気をしっかり拭く。こしょうをふり、薄力粉を茶こしで両面に薄くまぶす。
4. フライパンに油を入れて熱し、たらを並べて中火で両面を焼く。
5. 皿に4を盛り、2をよく混ぜて上にかける。レタス、パプリカ、かいわれ大根を添える。

発行: 杉戸町健康支援課(保健センター)