

食塩摂取量1日8g以下

ゆる  
YURUSHIO  
しお

おいしく・健康に!

# ゆる～い減塩 de おいしい食事



いつものムニエルをカレー風に一工夫!簡単に作れる一品です。

## カジキのカレー風ムニエル

熱量  
170kcal

食塩  
相当量  
0.7g

野菜量  
55g



### 材料(2人分)

- めかじき ……2切れ  
(1切れ70～80g程度)
- 食塩 ……少々
- 薄力粉 ……小さじ2
- カレー粉 ……小さじ2/3
- 有塩バター ……10g
- ミニトマト ……4個(50g程度)
- ブロッコリー ……60g

### つくり方

- ① めかじきは両面に食塩を振りしばらくおく。ミニトマトはヘタを取り、よく洗う。ブロッコリーはレンジで蒸す(600w40秒)
- ② 薄力粉とカレー粉を混ぜ合わせ、茶こしを使って、めかじきの両面に振りかける。(ビニール袋内で、混ぜ合わせると時短です。)
- ③ フライパンにバターをひき、めかじきが色づくまで焼く。
- ④ めかじきが焼けたらお皿に盛り付け、ミニトマト、ブロッコリーを添える。

(提供:長野県)



イメージキャラクター:  
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、  
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

