

トロピカルきびなご南蛮

酢を使ってしょうゆの食塩量を減らし、
パイナップルを入れて酢の酸っぱさを消しました。



1人分あたり

【エネルギー量】	100 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	85 g

かんたん減塩ヘルシーレシピ集(鹿児島県脳卒中対策推進事業)

材料(2人分)

きびなご	・・・ 80g	A	酢	・・・ 大さじ2
パイナップル(缶詰)	・・・ 40g		水	・・・ 大さじ1
アスパラガス(グリーン)	・・・ 1本(20g)		砂糖	・・・ 大さじ2/3
赤パプリカ	・・・ 20g		うすくちしょうゆ	・・・ 小さじ1/2
たまねぎ	・・・ 30g		こいくちしょうゆ	・・・ 小さじ1
えのきたけ	・・・ 40g			
ミニトマト	・・・ 4個(60g)			

作り方

- ① たまねぎは薄切りに、えのきたけは半分に、赤パプリカ、アスパラガス、パイナップルは一口大に切る。ミニトマトは薄切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、レンジで30秒温める。
- ③ えのきたけ、赤パプリカ、アスパラガスはさっと茹で、たまねぎと一緒に②に加える。
- ④ きびなごは頭とワタを取り、塩水できれいに洗い、さらに水洗いし、水気を拭く。
- ⑤ テフロン加工のフライパンにフライパン用シートを敷き、④を焼く。熱いうちに③に加え、味をなじませる。
- ⑥ 盛り付ける直前にパイナップルを加える。
※ 好みで小口切りした赤とうがらしを加える。



©鹿児島県ぐりぶー

九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(鹿児島県)