

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

サンマの塩焼き

おいしく減塩のポイント

さんまは塩サンマでなく生さんまを利用します（解凍生さんまでも OK）
すだち（レモン）や香辛料を利用することで、味を引き立たせます
みりんを使うと、アミノカルボニル反応という化学反応により、魚全体に焼き目が茶色に変化し、香りが引き立つようになります

担当
藤井病院栄養科
管理栄養士
脇田



材料（1人分）

生さんま 1尾	98g
本みりん 小さじ 1/2	3g
塩	0.5g
ぽん酢	6g
すだち果汁	10g
大根おろし	10g
※お好みで一味・七味	

1

サンマは水でぬめりを洗い、キッチンペーパーで表面の水気を拭く
10倍に薄めたみりんを両面に塗り、塩少々を両面にふりかける

2

グリルの網は低め側にセットし、
水を入れて強火で3分ほど温める

3

両面グリルで6～7分（片面は5分ずつ）
強火で加熱

4

焼いている間にすだちを半分に切り、
大根を卸す

5

焼きあがったサンマを皿に盛り（頭左）すだち、
大根おろしを添え、おろしにポン酢をかけて完成

塩少々

「親指」と「人差し指」の先2本指で
つまんだ分量
（約0.3～0.6g）

塩ひとつまみ

「親指」・「人差し指」・
「中指」の3本指で
つまんだ分量
（約0.6～1g）

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください
このレシピをご希望の方は、透析スタッフまでお声かけください

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

2020.10

掲示期間：2020年10月25日まで