

# やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー  
121Kcal



たんぱく質  
12.6g



脂質  
5.6g



塩分  
0.8g

## 鯛のゆず焼ききのこソース



### ●作り方

- ① 鯛切り身はペーパータオルで拭き、ゆず果汁を少々振りかけておく。
- ② 大根をおろし水気をきる。葱は小口切りにする。
- ③ ①の鯛を焼く。
- ④ 魚を焼いている間にきのこソースを作る。鍋にほぐしたしめじを入れ、弱火にかける。汁が出てきたらAの調味料を加えひと煮立ちさせる
- ⑤ お皿に焼いた鯛をのせきのこソースをかけ、上に大根おろし、葱の順に盛り付ける。ゆずの皮を細切りにしたものを散らす。

### ●材料 (4人分)

鯛切り身	40g × 4枚
ゆず果汁・皮	少々
大根	200g
しめじ	100g
A (醤油)	大さじ1強
酒	大さじ1 1/3
葱	適宜



### ★ワンポイントアドバイス

魚は、他の白身の魚でも美味しくできます。塩分が少ない料理ですが、ゆずの酸味、香りで美味しく頂けます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

