



## うま塩レシピ

醤油の1/3をカレー粉に置き換えて※44%減塩

主食



主菜(揚げ物)

ハウス食品(株)  
おすすめレシピ



調理時間  
約 20 分

エネルギー  
264kcal

食塩相当量  
0.5g

栄養価(1人分)

※毎日の食事のカロリーガイド  
(女子栄養大学出版部)  
サバの立田揚げと比較

副菜

### サバの竜田揚げ

汁物

#### 材料 2人分

さば ……………120g  
酒……………小さじ1弱(4g)  
しょうが……………4g  
こいくちしょうゆ  
……………小さじ1(6g)  
カレー粉……………小さじ1(2g)  
片栗粉……………小さじ1強(4g)  
揚げ油……………適量

#### 作り方

- ①さばの切り身は、骨を抜き2cm幅に切る。
- ②①をボールに入れ、酒・しょうが・しょうゆ・カレー粉で漬け込む。
- ③②に片栗粉をまぶして油で揚げる。

#### うま塩のポイント

醤油の1/3をカレー粉に置き換えるだけで簡単においしく減塩できます。

カレー粉の置き換えの目安は、1人あたり小さじ1/2(1g)程度  
※食べる方にあわせて調整してください。