

藤井恵の

からだ  
が喜ぶ

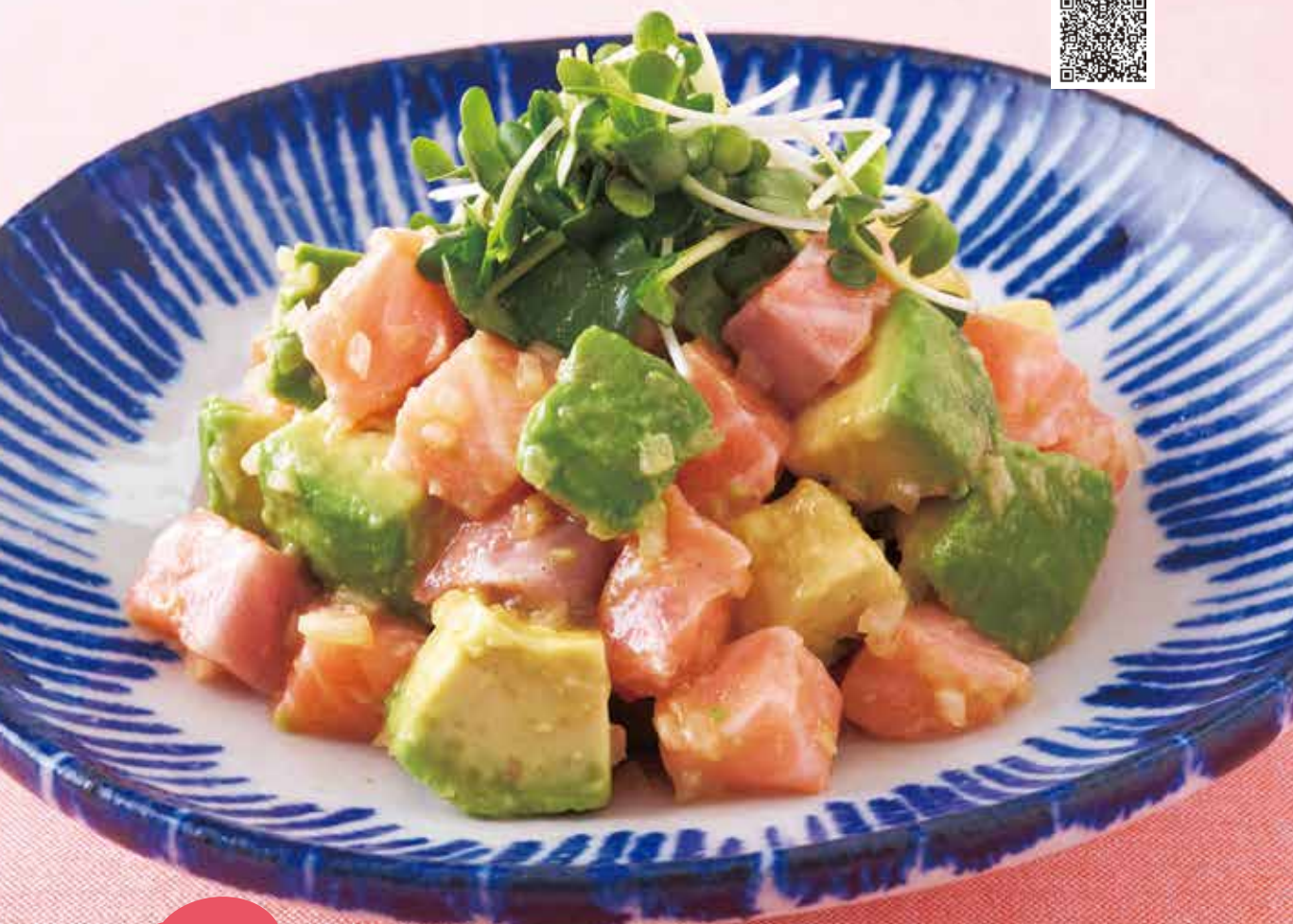
# 健康ごはん

## サーモンとアボカドの和風タルタル

タルタルステーキをサーモンでアレンジして、  
具材を大きく切って存在感を出しました。おつまみにおかずにもなる一品です。

Recipe Card 1/量で230kcal 塩分0.5g 調理時間15分

動画でも



Close-up!

かつお節を  
たっぷり使って  
塩分60%カット



100g箱



小袋20袋入箱

味の素KK  
「お塩控えめの・ほんだし®」

かつお節職人が燻し分けた3種のかつお節をふんだんに使い、さらに「やさしお®」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし®」のおいしさそのままに60%減塩\*。濃厚なかつおだしのコクと味わいで、料理をおいしく仕上げます(※「ほんだし®」比、食塩相当量)。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

●今月のテーマ●

おいしく減塩して健康に!

今月は



サーモン

うま味と酸味をきかせて  
満足感のある味に仕上げる

サーモンは、良質なたんぱく質や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なほか、抗酸化作用をもつビタミンEも含まれます。サーモンの赤色は、アスタキサンチンと呼ばれる天然色素のカロテノイドの一種で、抗酸化作用があります。レモン汁を合わせると、ビタミンCも加わります。レモン汁の酸味、だしのうま味とコクがあると、塩分を控えやすくなるうえ、塩分に頼らなくても満足感が得られる仕上がりになります。

この食材で  
栄養アップ

たまねぎ

生のたまねぎを切ると作られるアリシンは、不足しがちなビタミンB1の吸収を高めるので、ビタミンB1を含むサーモンに合わせるのをおすすめ!



アボカド

脂質の多くは不飽和脂肪酸のオレイン酸で、さらにビタミンC・Eや、不足しがちなカリウムや食物繊維も含まれます。レモン汁をかけると、変色防止になります。



材料(2~3人分)

サーモン(刺身用さく)…150g  
→2cm角に切る。

アボカド…1個

A たまねぎ(みじん切り)…大さじ2  
レモン汁…大さじ2

B しょうゆ、オリーブ油…各小さじ1  
練りわさび…小さじ1/2~1

味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」  
…小さじ1/2

かいわれ菜…適量

→根元を切り、食べやすく切る。

たれに、「お塩控えめの・ほんだし®」を混ぜます。うま味と酸味を合わせると、上手に減塩できますよ!

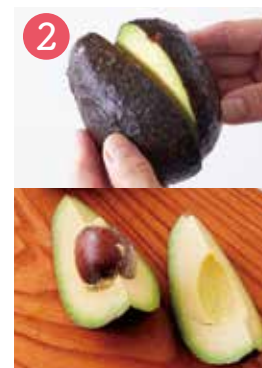
藤井 恵 / 料理研究家・  
管理栄養士  
旬の食材をいかした、  
簡単でおいしく、体によ  
いメニューを提案。『藤  
井恵の免疫力を高める  
かんたんごはん』(家の  
光協会)など、レシピ  
本を多数出版。



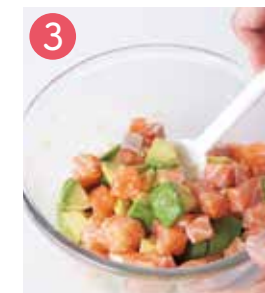
作り方



ボウルにAを入れて混ぜ、5分おく。Bを加えて混ぜる。



アボカドは縦に四つ割りにし(種に沿ってぐるりと切り込みを入れ、実を互い違いにねじって分ける)、種と皮を除いて2cm角に切る。



①のボウルに、②のアボカド、サーモンを加えて混ぜる。器に盛り、かいわれ菜をのせる。

寿司めしにのせても  
おいしい!

