

《ちょっとずつ減塩・今月のワンポイントアドバイス》

ワンポイントアドバイス
#旬の食材を選び、素材の持ち味を楽しむ

寒い冬こそ、旬の味覚を美味しく食べて、健康的に過ごしたいですね。旬の素材は栄養価も高く味も良いと言われています。今月のレシピは素材の味を楽しむ方法を紹介します。

～さわらのムニエル レモン添え の作り方～

材料（4人分）

さわら 4切れ
小麦粉 適量
こしょう 少々
有塩バター 15g
パセリ 少々
レモン くし切り4個



作り方

- ①温めたフライパンに有塩バターを入れ、こしょうと小麦粉をまぶしたさわらを皮から焼き、カリッと両面焼く。
- ②パセリをふりかけ、レモンをかける。

ぜひ試してみてください。

近江八幡市健康推進課

