

おいしい減塩レシピ♪

～1人分が塩分1g以下で作れるレシピ～

令和2年9月【No.5】

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

【鮭のホイル焼き】

【材料（2人分）】

生鮭・・・2切れ

玉ねぎ・・・1/2個（100g）

きのこ（しめじ、しいたけ、えのきだけなど）…60g

長ねぎ・・・20g

A マヨネーズ・・・大さじ1と1/2

みそ・・・小さじ1と1/2

みりん・・・大さじ1/2

バター・・・10g



【作り方】

- 1、玉ねぎは薄切りにする。きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- 2、長ねぎは小口切りにし、Aと混ぜておく。
- 3、アルミホイルにバターをぬり、玉ねぎをしく。鮭をのせ、きのこ類をのせ②をかけて、ホイルを閉じる。
- 4、フライパンに1カップの水を入れ、③を入れ蒸し焼きにする。

1日の塩分の目標量 男性 7.5g 女性 6.5g

【1人分栄養成分】エネルギー230kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.9g 炭水化物 11.3g 塩分 0.9g

◆減塩レシピのワンポイント◆

ホイル焼きはホイルの中で蒸されふっくら仕上がり、食材の旨味を閉じ込めた美味しい食べ方です。また食材から出る水分も「旨味たっぷりのだし」として減塩のお助け食材になります♪