

# おいしい減塩レシピ♪



## 減塩でおいしい 主菜1皿分レシピ

### 鮭の粒マスタード焼き

所要時間  
**25分**  
主菜2皿分

#### 【材料(4人分)】

・鮭	70g×4切れ
・たまねぎ	中1個(200g)
・しめじ	1袋(100g)
・イタリアンパセリ	適量
A	
粒マスタード	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2



#### 【作り方】

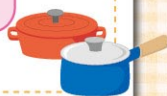
- 1 鮭の切り身は水でさっと洗って、キッチンペーパーでふき、3等分に切る。
- 2 たまねぎは薄切りにする。
- 3 しめじは小房に分ける。
- 4 Aをボウルに入れて混ぜ、1を漬け込む。
- 5 アルミホイルに2、3を並べ、4をのせて包み、オーブントースターで約12分焼く。
- 6 お皿に盛り付け、イタリアンパセリを散らす。

#### 【ポイント】

- \*鮭は鶏肉に変えてもOK!
- \*人参など他の野菜やきのこ類を混ぜて焼いてもおいしい。

一人当たりの  
栄養価

- ・エネルギー 176kcal
- ・食塩 0.9g



## 食塩をとりすぎないためのコツ

### 1 汁物は1日1杯、だしの風味を生かして具沢山に

昆布や鰹節などでだしをとると、薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。

### 2 酸味や香味野菜、香辛料を活用する

すだち、ゆず、レモン、ねぎ、三つ葉、しその葉、かいわれ大根、しょうが、山椒、とうがらし、にんにく、コショウなどアクセントに加えると酸味、香り、風味が増して塩味が少なくても満足できます。

### 3 加工食品の利用を減らす

ハムやソーセージ、かまぼこ、さつま揚げ、チーズなど加工食品には塩分が多く含まれます。

### 4 味にメリハリをつける

1品はしっかりと味付け、そのほかは薄味にするといったように味付けにメリハリをつけると満足感が得やすくなります。

### 5 調味料は「かける」より「つける」にする

調味料は小皿に少量入れてつけて食べます。調味料の選び方にモエ工夫。減塩しょうゆや香辛料の入ったドレッシングなど塩分の少ないものを選ぶとgoodです!

