

鮭のしモン焼き

レモンを使った減塩レシピです。たんぱく質と一緒に野菜やきのこも摂れるので、栄養たっぷりです。

レシピNo

11



材料4人分

鮭	4切れ	A	酒	大さじ1
塩・こしょう	少々		レモン汁	大さじ1
玉ねぎ	100g		塩・こしょう	少々
マッシュルーム	6個		パセリ	適量
バター	16g		レモン	1個

作り方

- ① 鮭の片面に塩こしょうをふる。玉ねぎとパセリはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ② フライパンに鮭を並べ、玉ねぎ、マッシュルーム、バターをのせ、A をかけ、フタをして中火で5～6分加熱し、その後火を止めて1分程度蒸らす。
- ③ お皿に盛り、上にパセリとカットしたレモンを添える。
(1人分:220キロカロリー・食塩相当量:0.9g)

大網白里市
食生活改善会

おいしく減塩しましょう

1日の食塩摂取量の目標値(15歳以上)

※高血圧の方は、男女ともに6.0g未満を目指しましょう



男性7.5g未満



女性6.5g未満

日本人の食事摂取基準2020年版より

おいしく減塩するために、塩分が入っていないおすすめ食材



レモン



パセリ



玉ねぎ



三つ葉



ねぎ

今回のレシピには、レモン、パセリ、玉ねぎを使用しています。
酸味や香りのある食材を料理にうまく活用しましょう。

