

香ばしくて
おいしい!

わが家のレシピに
仲間入り

とっても
簡単♪

食欲
アップ!

はちかづ キッチン

No. 3

図 保健総務課 (☎ 829・7771)

協力：特定非営利活動法人 ななクラブ

表面に味つけ



1人分…174kcal 食塩相当量 0.8g

食欲をそそる

鮭のマスタードマヨ焼き

.....

材料(4人分)

- 生鮭(切り身) 4切れ(320g)
- a [塩 小さじ1/5
こしょう 少量
- オリーブ油 小さじ2
- b [粒入りマスタード 大さじ1と1/2
マヨネーズ 大さじ1と1/2

作り方

- ① 鮭にaをふる。フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を皮面から焼く。両面がこんがり焼けたら、皮面を下にしてアルミホイルの上に並べる。
- ② bを混ぜ合わせ、①の上面にぬる。
- ③ オーブントースターに入れ、ぬったソースの表面がこんがりと焼けるまで2分程度焼く。



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



適塩生活で
高血圧予防

表面に味つけしよう!!!

- 舌に当たる表面部分に味つけをすることで、味を感じやすくなるよ。
- 表面をこんがり香ばしく焼くことで、風味が豊かになるよ。

ねやまるアドバイス



- 鮭にぬるマヨネーズとマスタードは大人と子どもで量を調節しよう。
- レモンをかけるのもおすすめだよ。



ぜひ作ってみて
ください♪

8ページ「塩をなめるな
今日から始める適塩生活」も
要チェック!

