

12月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鮭のアーモンドパン粉焼き

材料 [2人分]

生鮭	…2切
塩	…1つまみ
こしょう	…少々
にんにく	…1かけ
薄力粉	…小さじ1
卵	…1個
オリーブ油	…大さじ1
サラダ菜	…6枚(20g)
ミニトマト	…4個
A 素焼きアーモンド	…20g
パン粉	…大さじ1
乾燥バジル	…小さじ1



1人分283kcal / 塩分0.8g



つくり方

- ①にんにくはみじん切りにし、アーモンドは細かく刻む。
- ②鮭に塩、こしょうをふり、薄力粉、溶いた卵、Aの順に衣を付ける。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
- ④香りがたったら、②を皮目から入れ、火が通るまで両面を焼く。
- ⑤皿に④、サラダ菜、ミニトマトを盛り付ける。



アーモンドの香ばしさと食感によって、減塩でも満足感を出すことができます。

鶴見区医師会在宅部門