

2月ver.

／ 減塩 ／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鮭のハーブソテー

材料

【2人分】

生鮭 …2切れ
ハーブソルト …小さじ1
サラダ油 …小さじ2



1人分136kcal／塩分0.9g



つくり方

- ①生鮭にハーブソルトを振りかける。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鮭の両面を焼く。



塩鮭は塩分が多いため、生鮭を購入するようにしましょう。
ハーブが香り、美味しく召し上がれます。