

2月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さわらの香草焼き

材料

【2人分】

さわら	…2切れ
塩	…少々
酒	…小さじ2
マヨネーズ	…20g
パン粉	…5g
パセリ	…小さじ1/2
ミニトマト	…2個



1人分233kcal／塩分0.7g



つくり方

- ①さわらに塩と酒を振り下味をつける。
- ②マヨネーズをまんべんなく塗り、パン粉とパセリを混ぜたものを上からかける。
- ③オーブントースターで15分程焼く。
- ④③を皿に盛り、ミニトマトを添える。



パセリの香りとマヨネーズのコクで減塩でも美味しく召し上がれます♪