

9月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

# 鮭のごま風味焼き

## 材料

【2人分】

生鮭(切り身)	…2切れ
薄力粉	…大さじ2
白ごま	…小さじ2
サラダ油	…大さじ1
にんじん	…中2/3
しめじ	…1/3パック
こしょう	…少々
A 減塩しょうゆ	…小さじ2
酒	…小さじ2



1人分274kcal / 塩分0.7g

## つくり方

- ① <A>に生鮭を入れて10分程漬ける。
- ②①の汁気を切り、薄力粉、白ごまをまぶす。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、②を両面焼いて皿に盛りつける。
- ④1cm幅のいちょう切りにしたにんじんを電子レンジで1分程加熱する。  
小房にわけたしめじはフライパンで炒め、こしょうをふる。
- ⑤鮭を盛り付けた皿に④を添える。



減塩醤油の少ない塩分でも、ごまの香りで美味しく召し上がれます。

鶴見区医師会在宅部門