

“レモン”で減塩！

鮭のホイル焼き（主菜）



材料（1人分） 調理時間 15分

生鮭1切れ、塩ひとつまみ、タマネギ1/4個
マイタケ30g、レモン1切れ

1人当たりの栄養価

エネルギー 215kcal 食塩相当量 0.7g
野菜・きのこの量 80g（1日の野菜摂取量 350g）

【管理栄養士からひとこと】

レモンとマイタケの香りと、魚の片面にしっかりと下味をつけることで、少ない塩でもおいしく頂けます。鮭やキノコに多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進するため、骨粗しょう症の予防におすすめの一品です。

作り方

- ① 生鮭の片面に塩を振り、タマネギは薄くスライスする。
- ② アルミホイルの上にタマネギを広げる
- ③ ②の上に鮭をのせ、一口大に裂いたマイタケ、半月切にしたレモンを添えて、アルミを閉じる。
- ④ フライパンに③をのせ、水大さじ1を入れて蓋をし、中火で約6分焼いて鮭に火を通す。



白井市役所健康課

“ラー油”で減塩！

サバのピリ辛焼き（主菜）



材料（2人分） 調理時間 20分

生サバ2切れ、小麦粉小さじ4、ごま油 A 大さじ2、
ニラ 1/3束、モヤシ 1/3袋、ごま油 B 小さじ2、
ラー油 8～10滴

【調味料】しょうゆ小さじ2、酒小さじ2、砂糖小さじ2

1人当たりの栄養価

エネルギー 276kcal 食塩相当量 1.0g
野菜の量 45g（1日の野菜摂取量 350g）

【管理栄養士からひとこと】

魚に小麦粉をまぶす事で調味料が絡み、味を感じやすくなります。
また、最後にかけるラー油はニラとの相性抜群で、ラー油の辛みとニラの風味で減塩につながります。

作り方

- ① フライパンにごま油 A を熱して、小麦粉をまぶしたサバを皮目から焼き、両面に火を通す。
- ② ①をフライパンの端に寄せ、ごま油 B を加え3cm長さに切ったニラ、モヤシをさっと炒め調味料を全体に回し入れ、軽く炒める。
- ③ 皿に盛り付けてラー油をかける



白井市役所健康課