

“ヨーグルト” “マヨネーズ”
“レモン汁” “粗挽きコショウ”
で減塩！

鮭のヨーグルトソース添え（主菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 177kcal 食塩相当量 0.8g
野菜の量 13g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

ヨーグルトの風味とコク、マヨネーズの
コク、レモン汁のさわやかな風味を活か
したソースなので、鮭の塩分が控えめ
でも美味しくいただくことができます。ま
た、粗挽きこしょうは普通のこしょうよ
り香りが強く、料理にパンチを効かせる
ことで減塩につながります。

材料（4人分） 調理時間 15分

生鮭4切れ、塩コショウ2g、オリーブ油適量、サラダ菜適量
【ソース】

玉ネギ1/4個（みじん切り）、ヨーグルト大さじ2、マヨネ
ーズ小さじ4、レモン汁小さじ1、粗挽きコショウ少々

作り方

- ① 生鮭に塩コショウをふる。
- ② ボウルに【ソース】の材料を全て入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①を両面焼く。
- ④ ③をサラダ菜と共に皿に盛り付け、②をかける。



白井市役所健康課

“塩昆布” “いりごま”
“ごま油” で減塩！

キャベツとキュウリの旨塩和え（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 39kcal 食塩相当量 0.4g
野菜の量 60g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

いりごまの香りとごま油のコクが減塩に
役立ちます。塩昆布は、昆布のうま味成分
である「グルタミン酸」が含まれているの
で、調味料として料理に使うことで美味し
くなりますが、塩分が含まれているので使
用量には注意が必要です。

材料（4人分） 調理時間 5分

キャベツ120g、キュウリ1本、にんじん20g、塩昆布8g、
ごま油小さじ2、いりごま小さじ2

作り方

- ① キャベツはざく切り、キュウリは薄くスライス、にんじん
は千切りにする。
- ② ビニール袋に①と塩昆布、ごま油を入れてよくもみ、30
分程度置く。
- ③ 器に盛り、いりごまをひねりながら散らす。



白井市役所健康課