

おいしく適塩！ 鮭のチーズ焼き 世代別健康に配慮したメニュー（働き盛り世代）

《鮭のチーズ焼き》



1食分の参考献立



鮭のチーズ焼き、ポトフ、かぶの浅漬け

【材料】(2人分)

- 生鮭 …… 2切れ(140g)
 - 塩 …… ふたつまみ
 - こしょう …… 少々
 - 玉ねぎ …… 20g
 - にんじん …… 6g
 - 生しいたけ …… 6g
 - マヨネーズ …… 小さじ2と1/2
 - チーズ …… 40g
- ※小さじ1は5cc、大さじ1は15ccです。

【作り方】

- ① 鮭に塩、こしょうをふっておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、生しいたけは薄切りにし、マヨネーズで和えておく。
- ③ アルミホイルに鮭を置き、その上にマヨネーズで和えた野菜をのせ、さらにチーズをのせて包む。
- ④ オーブントースターで15分～20分焼く。

“塩鮭”から、“生鮭に塩少々”に置き換えて、減塩！

