

食塩摂取量1日8g以下

ゆる
YURUSHIO
しお

おいしく・健康に!

ゆる～い減塩 de おいしい食事



鮭のさっぱりココロ照り焼き

熱量
178kcal

食塩
相当量
0.9g

野菜量
0.9g

(1人前)



材料(2人分)

- 生鮭(切り身) ……2切(180g)
- ミツカン カンタン酢* ……大さじ2
- サラダ油 ……小さじ2
- 万能ねぎ(小口切り) ……適量

※下記でも代用できます

- 酢 ……大さじ1
- レモン汁 ……小さじ1/2
- 砂糖 ……小さじ2
- 食塩 ……小さじ1/5

つくり方

- 1 生鮭は一口大に切る。フライパンにサラダ油を熱し、中火で、軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 2 ①に、「カンタン酢」を回しかけ、汁けがなくなるまで焼きからめる。器に盛り、万能ねぎをかける。

(レシピ提供:株式会社 Mizkan Holdings)



イメージキャラクター:
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

