

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



手軽にできて見た目もきれいな魚レシピです

## 魚の洋風ホイル焼き

熱量  
154kcal

食塩  
相当量  
1.3g

野菜量  
70g



### 材料(2人分)

- 魚(鮭など)……………2切れ
- 塩……………2つまみ
- こしょう……………少々
- 玉ねぎ……………中1/4個
- しめじ……………1/2パック
- 赤ピーマン……………1/4個
- オリーブオイル……………小さじ2
- パセリ(乾燥)……………少々
- レモン……………お好みで

### つくり方

- 1 魚(ここでは鮭を使っています)に塩とこしょうを振っておく。
- 2 しめじは石づきをとり、玉ねぎはスライス、赤ピーマンは縦1cm幅に切る。
- 3 アルミホイルの上に、玉ねぎ、鮭、しめじ、赤ピーマンを載せてオリーブオイルをかけて包む。
- 4 少量の水を入れたフライパンに包んだ魚を並べ、蓋をして中火で焼く。3分ほどしたら火を弱めてさらに10分くらい焼く。
- 5 ホイルを開けてみて魚に火が通っていたら完成。乾パセリを振って器に盛り、お好みでレモンを添える。

(提供:長野県)



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!

