

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



## 鮭のぼんバター焼き

熱量  
246kcal

食塩  
相当量  
1.1g

野菜量  
45g

(1人前)



### 材料(2人分)

- 生鮭(切り身) ……2切れ(200g)
- ミニトマト ……4個
- アスパラガス(グリーン) ……2本(40g)
- サラダ油(炒め用) ……大さじ1
- 無塩バター ……10g
- ミツカン 味ぽん\* ……小さじ4

\* ぽん酢しょうゆ でも代用できます

### つくり方

- 1 ミニトマトは半分に、グリーンアスパラガスは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鮭を両面をこんがり焼く。
- 3 鮭に火が通ったらバターを入れる。バターが溶けたらミニトマト、グリーンアスパラガスも一緒に炒める。
- 4 3を皿に盛り付け、「味ぽん」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!

