



# はじめよう！おいしく食べて減塩生活！

## ～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー : 126 kcal 食塩相当量: 0.75g

50%減塩！

### 鮭のちゃんちゃん焼き

主菜

#### 【材料】(2人分)

生鮭	2切(140g)
酒	小さじ1(5g)
おろししょうが	小さじ1/2(2.5g)
白菜	½枚(50g)
長ねぎ	1/3本(30g)
しめじ	1/5P(20g)
ごま油	小さじ1/2(2g)

A	砂糖	小さじ1/2(1.5g)
	酒	小さじ2(10g)
	みそ	小さじ1(6g)
	しょうゆ	小さじ1/2(3g)
	みりん	小さじ1/2(3g)

#### 【作り方】

##### ①下処理

生鮭に、酒、しょうがをふっておく。白菜はざく切り、長ねぎは小口切り、しめじは石づきを取って、ほぐしておく。  
オーブンは、200度で余熱しておく。



②アルミホイルを広げ、野菜をのせ、さらに生鮭をのせ、Aの調味液をかけ、200度のオーブンで10~12分焼く。  
(加熱時間は、オーブンによって違うので、調整してください)

一般的な鮭の照り焼きの塩分量：1.5gと比較して約50%減塩！

(参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック)

#### 減塩のポイント！

しょうがや長ねぎ、ごま油の風味で、少ない塩分でもおいしく食べることができます。

野菜は、お好みのものでOKです。

#### 組み合わせ例

ごはん

卵スープ

鮭のちゃんちゃん焼き

大根のサラダ



エネルギー  
490kcal  
食塩相当量  
1.9g

ちょっとした工夫で、減塩できます！

