



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)	砂糖	小さじ1/2(1.5g)
酒	小さじ1(5g)	酒	小さじ2(10g)
おろししょうが	小さじ1/2(2.5g)	みそ	小さじ1(6g)
白菜	1/2枚(50g)	しょうゆ	小さじ1/2(3g)
長ねぎ	1/3本(30g)	みりん	小さじ1/2(3g)
しめじ	1/5P(20g)		
ごま油	小さじ1/2(2g)		

【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！

