

Point

減塩味噌を使って
おいしく減塩♪

10 秋鮭ときのこの パピヨット(包み蒸し焼き)

[材料] 2人分

鮭(切り身)	60g×2切れ
玉ねぎ	80g
しめじ	60g
えのきだけ	40g
ブロッコリー	60g
かぼちゃスライス	2枚(25g)
赤ピーマン	20g
減塩味噌	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
オリーブ油	小さじ1・1/2

通常レシピ
の塩分より

-0.02g
(1人分)

(一食分の食塩
相当量0.47g)

[作り方]

1. ブロッコリーは硬めにゆでる。玉ねぎは1cmの薄切り、きのこ類は根元を切り適当な大きさにほぐす。
2. 味噌はみりんでのばしておく。
3. アルミホイルに軽くオリーブ油を塗っておく。
4. ③のアルミホイルに玉ねぎ・鮭の順に置き、上にかぼちゃ、きのこ類、ブロッコリー、赤ピーマンと重ね、最後に②の味噌をかける。
5. アルミホイルを閉じて、190度に熱したオーブンで20分ほど焼く。
※オーブントースターで代用、またはフライパンで蒸し焼きも可。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あんぱい

毎月17日は「適塩の日」

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあんぱい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。



問 成人保健係 ☎66-3293