適塩レシピ

美味しく健康♪

よかあんばい

毎月17日は「適塩の日」

Point

減塩味噌を使って
おいしく減塩♪

10 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）

［つくり方］

1. ブロッコリーは硬めにゆでる。玉ねぎは1㎝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。

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト（よかあんばい運動）」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