



減塩レシピ

# 焼き鮭のおろし酢かけ

秋が旬の鮭を使ったレシピです



一人前

## 材 料

生鮭	1切れ	80g	あさつき	1本	5g
塩	少々	0.6g			
しめじ	1/4パック	20g			
大根	1.5cm	50g			
酢	小さじ1	5g			
醤油	小さじ1/2	3g			



## 作り方

- ①しめじを小房に分け、鮭は1切れを半分に切り塩をふる
- ②グリルで鮭は約6.7分、しめじは約2分焼く（グリルがない場合フライパンでも）
- ③焼いてる間に大根をおろし、あさつきを小口切りにする
- ④酢と醤油を合わせ、大根おろしと和える
- ⑤焼けた鮭をお皿に盛り、しめじを添え、④をかけてあさつきをのせ完成

## 栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分	ビタミンD
181kcal	16.9g	10.4g	3.9g	1.4g	1.1g	12.1μg

## 減塩ポイント

### \* 素材のうまみを活用

今回の鮭は生魚を使用しています。素材そのものの味で美味しくたべることができます。

### \* 酸味で味にメリハリを

薄味だとぼんやりとした味になりがちですが、お酢やレモン、かぼすなど酸味を利用する事で、味にメリハリがつかます。

### \* 香味野菜の使用で風味アップ

あさつきや、みょうが、生姜、にんにく、三つ葉など香りの強い香味野菜を使う事で、薄味をカバーしてくれます。洋食ならばハーブもおすすめです。

## 管理栄養士からの一口メモ

鮭は9月～11月が旬です。旬のものは栄養価が高く、うまみも増しているといわれています。旬の食材をうまく活用して、美味しく減塩生活を楽しみましょう。

また、お魚ときのこ類には骨の強さを高める「ビタミンD」が豊富に含まれています。ビタミンDは食事からだけではなく、日光にあたることで体内でも生成できますが、コロナ禍で外出が減っている今、積極的にとってほしい栄養素の一つです。

