

## 鮭の明太子マヨネーズ焼

## 減塩メニュー

◇減塩メニュー

主菜1品相当分の食塩相当量が1.2g以下のメニュー

主菜 【情報提供者 ベにまんさくの里】

材料	分量 (g) 1人分
鮭	60
塩	0.3
こしょう	少々
辛子明太子チューブ	3
マヨネーズ	15
トマト	25
サラダ菜	2

(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
195Kcal	0.8g	27g

### [作り方]

- ①鮭に塩コショウをふりかけ、下味を付ける。
- ②鮭をスチームコンベクションで170℃5分焼く。(フライパンで焼く。)
- ③明太子とマヨネーズを混ぜたものを袋に入れ、鮭の上に並状に絞りだす。
- ④鮭をスチームコンベクションで170℃10分焼く。
- ⑤サラダ菜の上に鮭を盛り付け、トマトを飾って完成。



### ◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり2.6gを目指しましょう。

(目安) 主菜1.2g + 副菜0.7g + 副菜0.7g