

# 管理栄養士による減塩レシピ 2020.11月号

文責：浅野(江南北店)

## 鮭とかぼちゃのホイル焼き



栄養価(1人分)  
エネルギー:222kcal  
たんぱく質:21.8g  
脂質:9.2g  
炭水化物:12.5g  
食塩相当量:0.6g



材料(2人分)	鮭	中2切れ(180g)
	かぼちゃ	80g
	玉ねぎ	60g
	しいたけ	小2個(20g)
	こねぎ	6g
	めんつゆ	小さじ2
	顆粒和風だし	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1

### 〇作り方

- ① 鮭は一口大、かぼちゃ・玉ねぎは薄くスライスし、食べやすい大きさに切る。
- ② しいたけはいしづきを落とす。しいたけは軸とかさの部分を分け、軸は縦4等分にし、かさの部分は十文字の切込みを入れる。
- ③ アルミホイルに玉ねぎを乗せ、塩・顆粒だしを分量の半分まぶす。その上にかぼちゃと鮭を交互に重ねて並べる。その上から、残りの塩・顆粒だし・めんつゆを入れ、マヨネーズをかける。
- ④ しいたけ・こねぎを盛りつけたら、アルミホイルを隙間の無いように包み、両端をねじる。
- ⑤ 180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑥ 焼けたらアルミホイルを開け、火が通っていることを確認し、完成。

### ◎ポイント

- ・玉ねぎを下にすることで、鮭やかぼちゃにも旨味に移り、美味しくなります！
- ・旨味を多く含む食材(きのこ・昆布・乳製品等)、だしを上手に活用しましょう。
- ・料理に香辛料や香味野菜を取り入れることで塩分を減らせます！



今回のレシピで使用しためんつゆの代用に、香辛料のカレー粉を使用しても美味しいです◎

上記のようにひと手間工夫するだけで、  
減塩しながら美味しいごはんを食べることができます！