

3月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

さわらの七味マヨ焼き

材料

【2人分】

	さわら	…2切れ
	塩	…少々
A	マヨネーズ	…大さじ1
	砂糖	…小さじ1
	しょうゆ	…小さじ1/2
	料理酒	…小さじ2
	七味唐辛子	…少々
	小ねぎ	…少々



1人分225kcal／塩分0.9g



つくり方

- ①さわらの両面に塩をふり、水気をふき取る。
- ②Aを混ぜ合わせ、ラップの上に半量乗せる。上にさわらを乗せ、上から残りのAをかける。
- ③ラップで包み冷蔵庫で30分なじませる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、③を並べてオーブントースターで5～10分程焼く。
- ⑤皿に盛り付け、お好みで刻んだ小ねぎを散らす。



マヨネーズのコクと、七味唐辛子の辛味で減塩に。お好みで小ねぎを散らすと、小ねぎの香味がプラスされ、おすすめです。