

2月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さわらの香草焼き

材料

【2人分】

| | |
|-------|---------|
| さわら | …2切れ |
| 塩 | …少々 |
| 酒 | …小さじ2 |
| マヨネーズ | …20g |
| パン粉 | …5g |
| パセリ | …小さじ1/2 |
| ミニトマト | …2個 |



1人分233kcal／塩分0.7g



つくり方

- ①さわらに塩と酒を振り下味をつける。
- ②マヨネーズをまんべんなく塗り、パン粉とパセリを混ぜたものを上からかける。
- ③オーブントースターで15分程焼く。
- ④③を皿に盛り、ミニトマトを添える。



パセリの香りとマヨネーズのコクで減塩でも美味しく召し上がれます♪