



お手軽に 主菜

使用した
減塩食品は、
これ!



鮭の粒マスタードマヨ焼き (1人分)



材料

- | | |
|-------------------|----------|
| ・ 生鮭 | 1切れ(75g) |
| ・ 塩 /こしょう | 少々 |
| ・ 粒マスタード | 大さじ1/2 |
| ・ 減塩マヨネーズ(30%減塩) | 小さじ2 |
| ・ サラダ油 | 小さじ1 |
| ・ パプリカ(赤・黄) 20g×2 | (それぞれ) |
| ・ ピーマン | 20g |

作り方

- ① 生鮭に塩、こしょうを振り少しおく。
- ② 粒マスタードと減塩マヨネーズをよく混ぜておく。
- ③ 生鮭から出た水分をふき取り、フライパンにサラダ油を熱して魚の片面を焼く。
- ④ 焼き目が付いたら返してマヨネーズソースを塗り、脇に寄せ、細切りにしたパプリカ、ピーマンを入れてさっと炒め、蓋をして焼く。

1人分 栄養成分

エネルギー	242Kcal
たんぱく質	17.8g
食塩相当量	0.88g