目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

春の味覚 第2弾
鰆の味噌マヨネーズ焼き

藤井病院
栄養科
管理栄養士

できあがりにレモン果汁や木の芽、刻んだ葱、シソをふりかけるとさらに風味が増します

材料（1人分）

- 鰆……1切れ（70g）
- 酒……小さじ1(5g)
- 味噌……小さじ1(6g)
- マヨネーズ……小さじ1(4g)
- 春キャベツ……40g
- 人参……10g
- 酢……小さじ1(5g)
- 油〔アマニ油がおすすめ〕小さじ1(4g)
- カレー粉……少々（1g）

1. 鰆は臭みを取るため熱湯をかけ、酒をふりかける
2. 味噌とマヨネーズを混ぜて塗り付け、魚焼きグリルで中火で7分焼く
3. キャベツ、ニンジンを短冊切りにし、サッと茹で水気を絞る
4. 酢と油とカレー粉を混ぜ、③にからめる
5. 皿に④を敷き、焼き上がった鰆をのせて出来上がり

オーブン使用の場合は
180℃予熱で15分が目安

焦げやすいので
途中（7分位）で調味料を塗ることをおすすめします

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI
2021.4
掲示期間：2021年4月25日まで