

目標
1日食塩6g以下

鮭のマヨチーズ焼き

藤井病院
栄養科
管理栄養士



栄養量：1人分
エネルギー 279kcal
たんぱく質 23.5g
食塩 1.1g
カリウム 513mg
リン 370mg

材料 1人分

生鮭.....1切(80g)
ミニトマト.....5個(75g)
★マヨネーズ.....大さじ1(14g)
★チーズ.....20g
黒コショウ.....少々

1 ミニトマトを半分に切る

2 ①と★を混ぜ合わせる

3 アルミホイルの上に鮭を置き包む

4 魚焼きグリル（弱火）で③を焼く

5 鮭に火が通ってきたら、1度取り出し
②を乗せ再度焼く（中火）

6 チーズがこんがり焼けたら取り出す

7 黒コショウをふりかけて完成



鮭は表面の冷水でさっと洗い、余分な水分をキッチンペーパーで拭きとってから調理しました。

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください