



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：289kcal 食塩相当量：0.85g

約72%減塩！

鮭のタルタルソース焼き

主菜

【材料】（2人分）

生鮭	2切れ	ブロッコリー	60g
酒	大さじ1/2	かぼちゃ	60g
玉ねぎ	1/3個		
卵（ゆで）	1個		
マヨネーズ	大さじ2		
塩	0.5g		
こしょう	少々		
粉チーズ	大さじ1		



【作り方】

①下処理

鮭は厚みに切り目を入れ、酒大1/2を振っておく。

玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし、水気を絞っておく。卵は、固茹でにし、みじん切りにする。

かぼちゃは、薄く切っておく。

②①の玉ねぎと茹で卵にマヨネーズ、塩、こしょう、粉チーズを合わせておく。

③魚に②をかけ、耐熱性の皿にのせて、ラップをかける。かぼちゃもラップをかけて、一緒に電子レンジで4分程度加熱し、上下を返してさらに2分加熱する。

一般的な焼き鮭の塩分量：3.0gと比較して約72%減塩！

（参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック）

減塩のポイント！

淡白な魚でも、マヨネーズのコクでうす味でもおいしく食べられます。

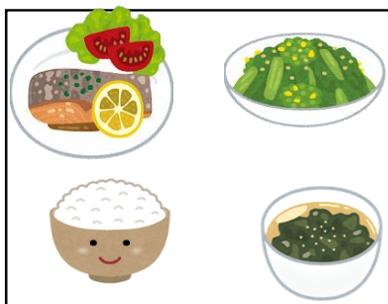
組み合わせ例

ごはん

減塩わかめスープ

鮭のタルタルソース焼き

夏野菜ナムル



エネルギー
581kcal
食塩相当量
1.7g

ちょっとした工夫で、減塩できます！

