いつもの
料理を
おいしく減塩！

『さわらの塩麹焼き』

レシピ提供：みつばさ保育園
1人分：101kcal　食塩相当量0.5g

【材料（4人分）】

・さわら　　4切
・塩麹　　大さじ1/2

レシピ提供：みつばさ保育園
試作協力：みつばさ保育園　管理栄養士　西尾さん（中央）
鶴見区食生活改善推進員協議会
　榎本校区　志村さん（左）、 髙岡さん（右）

【作り方】

① キッチンペーパーでさわらの水分をよくふき取る
② 塩麹をさわらの両面にぬり、10分程度漬け込む
③ 魚焼きグリルで弱火で10分程度焼く
　（焦げないように様子をみながら）

（※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。）

【減塩ポイント】

・よく漬け込むとふっくらやわらかく仕上がり、塩焼きより減塩で美味しいです。