



とうかい減塩 day×  
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

## 電子レンジで簡単！鮭とほうれん草の蒸し煮



### 材料 (1人分)

生鮭	… 1切れ	塩麴	… 小さじ1
ほうれん草	… 50g	こしょう	… 少々
しめじ	… 1/4袋	オリーブオイル	… 小さじ1
ミニトマト	… 2個		

### 作り方

- ① ほうれん草は3cmくらいの長さに切り、しめじは根元を切り小房に分ける。
- ② クッキングシートにほうれん草としめじをのせ、その上に生鮭とミニトマトをのせる。
- ③ 塩麴とこしょう、オリーブオイルをかけてクッキングシートで包み、電子レンジ(500W)で約5分加熱する。

### ポイント♪

- ・これから旬を迎える生鮭やきのこを使った、電子レンジでできる簡単レシピです
- ・塩麴の旨味で少ない塩分でも美味しく食べられます。
- ・ほうれん草は、緑黄色野菜の代表で鉄分も多く含まれています。冷凍のカットほうれん草を使うと手軽に作れます。

1人分

エネルギー 167kcal

食塩相当量 0.9g