



毎月20日は

とうかい減塩 day! 「鮭のムニエル～バルサミコとしょうゆのソース～」

ヘルスメイトの「おうちで簡単オススメレシピ（減塩メニュー）」

主菜

●材料（2人分）

生鮭（無塩）	2切れ（約160g）	添）リーフレタス	少々
小麦粉・コショウ	各少々	添）トマト	少々
オリーブ油	小さじ2		
バルサミコ酢	大さじ2と1/2		
しょうゆ	小さじ2		

●作り方

- ①鮭は水気をふきとり、小麦粉を薄くまぶし、手で軽くはたく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、鮭をきつね色になるまで中火で焼き、コショウを振る。
裏返してコショウを振り、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ③鮭の表面に透明な汁が出てきたら、バルサミコ酢、しょうゆを半量ずつまわしかけて皿に取り出す。
- ④フライパンに残りのバルサミコ酢としょうゆを入れて酸味をとばし、ソースを作る。
ソースを鮭の上からかけ、リーフレタスとトマトを添えて完成！
※ソースは焦げやすいので早めに火を止めましょう。



1人分栄養価

エネルギー	224kcal
食塩相当量	0.9g

おいしく減塩!

- ・バルサミコ酢のうまみと酸味を活用し、塩の物足りなさを感じません。コショウも表面味で減塩に!
- ・いつものムニエルに飽きた方にもおすすめ! ごはんにも合います。
- ・バルサミコ酢（ぶどうの酢）はスーパーで売られています。ない場合はリンゴ酢などでも。