

鮭の味噌マヨネーズ焼き

秋に
おいしい食材

鮭

調理
目安時間

25分



カロリー：187kcal
野菜量 50g
塩分 0.8g

《材料／2人分》

鮭	120g (2切)
日本酒	2g (小さじ2/5)
玉ねぎ	80g (小1/2個)
ピーマン	20g (小1個)
しめじ	40g (2/5パック)
A 合わせ調味料	
淡色みそ	10g (小さじ1.5)
マヨネーズ	10g (大さじ1弱)
みりん	10g (小さじ1.5)

《作り方》

- 1 鮭は、1 切れを半分に切り、日本酒をふりかける。
- 2 玉ねぎ・ピーマンは千切りにする。しめじは、いしづきをとり、ほぐす。
- 3 Aの調味料を合わせておく。
- 4 アルミホイルに①の鮭をのせて、野菜をちらし、③の調味料をかけ包む。
- 5 オーブントースターで 15 分ほど焼く。



ワンポイント
アドバイス

鮭以外に鶏肉や豚肉にも良く合います。



健康長寿のまち・京都



京都市
CITY OF KYOTO

明日につながる今日の食 明日につなぐ京の食



かしく減塩 おいしく減塩

【1日の食塩摂取目標量】

男性7.5g未満

女性6.5g未満

日本人の食事摂取基準
2020年版（15歳以上）

塩分の取り過ぎは、高血圧性の脳卒中や心臓病、動脈瘤などの病気になる可能性を高めます。

目標は現在の摂取量
から-2g

減塩のコツ！～調理の際にひと工夫～

●塩分の少ない調味料を選びましょう

●調味料大さじ1杯に含まれる塩分



●新鮮な旬の食材を利用する

●味つけは仕上げで表面につける

●天然だしのうま味を活用

●酸味や香りでアクセント

酸味…酢、レモン、ゆずなど
香り…しそ、みょうが、ハーブ、
ごま、のりなど
香辛料…わさび、七味唐辛子、山椒など

京都市の食と健康情報はこちらから

令和4年9月発行

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
(電話075-222-3424 FAX075-222-3416)

