

# かんたん！減塩レシピ

## 鮭とじゃがいものマヨソースかけ

調理時間  
約15分



### 【材料(4人分)】

じゃがいも	4個(400g)	A	マヨネーズ	大さじ3
生鮭	4切れ		牛乳	大さじ3
塩	少々		砂糖	小さじ2
			酢	小さじ2
こしょう	少々		トマトケチャップ	小さじ2
片栗粉	適量		しょうゆ	少々
サラダ油	大さじ2			

### 【作り方】

- 1.じゃがいもは皮をおき、一口大に切り、電子レンジで(600W)で4~5分加熱する。鮭は骨を抜いて一口大に切り、塩、こしょうをふって片栗粉を薄くまぶす。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、1を並べる。じゃがいもに塩を少々ふり、こんがりしたら裏返して両面を焼く。
- 3.器に盛り、混ぜ合わせたAをまわしかける。

1人分の栄養価

エネルギー129kcal たんぱく質17.5g 塩分0.7g

1日の塩分摂取目標量の  
8~9%の塩分量です!

白石市保健福祉部健康推進課