

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※主菜は 1 皿/食とりましょう。

鮭バーグ

鮭に含まれるアスタキサンチンは、強力な抗酸化作用があり、紫外線による、シワの抑制や眼精疲労の回復に効果的です。



◎材料：(2人分)

鮭切り身	60 g
にんじん	60 g
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

※パプリカ、ゴマ、サラダ菜等お好みで。



【1人分あたり】

エネルギー	71kcal
たんぱく質	7.4g
脂 質	1.3g
糖 質	5.1g
食塩相当量	0.8g

おすすめ 商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩しょうゆ)を使うと、
より『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① 鮭は、皮と骨を除き細かくたたきボウルに入れる。
- ② にんじんはすりおろし、よく水気をきって、①に加え混ぜる。
- ③ ②にしょうゆとみりんを入れて混ぜ、3等分して丸く形を作る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、表を焼き、蓋をして全体に火を通す。



メモ

- ★パプリカとごまで顔を作れば、簡単にお子様メニューになります。
- ★お弁当にもおすすめです。

