

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。

さわらの味噌チーズ焼き

さわらに含まれるDHAは
脳の活性化や、
血液をサラサラにする効果が
期待できます。



◎材料：(2人分)

さわら	2切(70g)
料理酒	小さじ1
油	小さじ1/4
みそ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
ピザ用チーズ	20g

【1人分あたり】

エネルギー：121kcal
たんぱく質：20.2g
脂質：14.6g
糖質：3.8g
食塩相当量：0.8g



◀食育認定マークがついている商品
(例：食塩不使用料理酒、減塩味噌)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 さわらは酒をふり、しばらくおく。Aを混ぜ合わせる。
- ② アルミホイルに薄く油を塗り、①のさわらを並べる
- ③ オーブントースターに②をのせ、5~6分ほど焼く。
焼き色が薄くついたらAを表面に塗り、上にチーズをのせ
チーズが溶けるまで4分ほど焼く。



メモ

- ★みそとチーズでコクも風味も抜群に。ごはんにも合う一品です。
さわら以外のお魚でもおいしく召し上がれます。
- ★魚焼きグリルで焼く場合は、焦げないように火加減にご注意ください。
- ★ピザ用チーズはセブンプレミアム 脂肪30%カットミックスチーズを使用すると
脂質も低くなり、よりヘルシーになります。

