

鮭のマヨ七味焼き



適塩前 <1人分>

エネルギー	111	kcal
食塩相当量	1.1	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	182	kcal
食塩相当量	0.4	g

マイナス
0.7g

材料 <2人分>

適塩前

サケ切り身（2切れ）	140 g
塩こしょう	少々
★調味料	

砂糖（小さじ2）	6 g
酒（小さじ2）	10 g
しょうゆ（小さじ2）	12 g
酢（小さじ2）	10 g

適塩後

サケ切り身（2切れ）	140 g
★調味料	
マヨネーズ（大さじ2）	24 g
七味唐辛子	少々

酒（小さじ1）	5 g
---------	-----

付け合わせ野菜	
ベビーリーフ	40 g
ミニトマト	30 g

作り方

- ① サケに酒をふる。
- ② マヨネーズと七味唐辛子を混ぜサケの上に塗る。
- ③ トースターで8～10分焼き色がつくまで加熱する。



適塩ポイント Tekien Point

- 通常の照り焼きは、醤油などで味を調整するため塩分が高くなります。そこで、塩分の少ないマヨネーズをベースに味付けをし、七味唐辛子でアクセントをプラス！
- さらに、トースターで焼くことで香ばしさを出し、塩分を抑えながらも満足感のある味わいに仕上げました。

