

八百津町食生活改善推進員の

おすすめレシピ



おいしく減塩！～鮭のチーズパン粉焼き～

【材料】 (4人分)

鮭(無塩)	4切れ
小麦粉	20g
パン粉	20g
卵	1/2個
粉チーズ	10g
塩	1g
パセリ	4g
油	10g
バター	10g
レモン	40g

【作り方】

- ① パセリは茎を切り、葉を刻む。
- ② 鮭に塩、こしょうをして、小麦粉、卵の順につけ、①のパセリ、粉チーズを混ぜたパン粉をつける。
- ③ ブロccoliは小房に分け、塩茹でする。
- ④ フライパンにバターと油を弱火で熱し、②の表面をきつね色に焼く。
- ⑤ 魚を器に盛り、くし形のレモンと③を添える。

食改さんの一言メモ

粉チーズとパセリを入れた衣で香ばしく焼き、ソースをかけなくても、おいしく食べることができます。

栄養量(1人分)

エネルギー	233kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	10.4g
食塩相当量	0.7g