

鮭の味噌マヨ焼き



ポイント

・マヨネーズを使用することで、塩分を抑えながらしっかり味付けできます。

材料（1人前）

生鮭	1切れ（80g）
酒	小さじ1/2（3g）
しめじ	20g
たまねぎ	20g
A（味噌）	大さじ1/2（9g）
マヨネーズ	大さじ1（12g）

栄養価

エネルギー	288 kcal	たんぱく質	18.1 g
カリウム	430 mg	食塩相当量	1.4 g
リン	245 mg	水分	91.5 g

お料理の下準備

- ・鮭に酒を振って臭みを取る。
- ・しめじは小房に分け、たまねぎは細切りにする。
- ・Aを混ぜ合わせておく。

作り方

- ① アルミホイルにしめじ・たまねぎを敷く。
その上に鮭を乗せ、合わせておいたAをかける。
- ② 温めたグリル（またはオーブントースター）で弱～中火で10分ほど焼く。
※焦げやすい場合はアルミホイルで蓋をする。
- ③ 火が通ったら、アルミホイルごと皿に盛る。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。