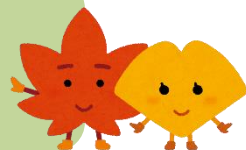




11月のお手軽減塩レシピ

粒マスタードソース鮭のグリル焼き



粒マスタードがピリッと効いて、マヨネーズのまろやかさと玉ねぎのシャキシャキ感が楽しめます。少ない塩でも美味しく、ご飯も進む1品です♪

材料 (2人分)

秋鮭	300g	
玉ねぎ	1/6個	} 【A】
粒マスタード	小さじ2	
マヨネーズ	20g	
塩こしょう	ひとつまみ	
パン粉	小さじ1	
パセリ(飾り用含む)	適量	
レタス(飾り用)	適量	



作り方

- ① 玉ねぎ、パセリをみじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、粒マスタード、マヨネーズ、塩こしょうを混ぜ合わせる。…【A】
- ③ 鉄板にアルミホイルを敷き、鮭を並べ、Aを鮭の上に乗せる。



- ④ 190℃のオーブンで約20分焼く。
- ⑤ 焼き上がったら、みじん切りにしたパセリをちらす。

✨ ✨ 出来上がり! ✨ ✨

1人分 食塩相当量 0.8g

