

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)



生鮭(塩漬けされていない) 300g
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

【A】
玉ねぎ 1/6個
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

作り方【1人分の食塩相当量:0.8g】

- 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、みじん切りしたパセリをちらす

できあがり！



1人分の食塩相当量:0.8g