

食推
さんの!

うま塩レシピ

鮭のケチャップ照り焼き



うま塩
とは?

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」
塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として
普及する取組を行っています。

POINT

鮭のアスタキサンチンという色素には抗酸化
作用があり、生活習慣病や老化の原因となる
物質の働きを抑えてくれます。野菜や果物と
一緒に食べることで効果もアップします。



これからが旬の鮭を甘酸っぱいケチャップ味で照り焼きにしました。
食欲の秋にぴったりのレシピです。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」を
ホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- 鮭 240g
- 塩 1.2g(小さじ1/5)
- こしょう 0.08g(少々)
- 小麦粉 12g(大さじ1と1/3)
- サラダ油 8g(小さじ2)
- ケチャップ 24g(大さじ1と1/3)
- A ● 濃口しょうゆ 8g(大さじ1/2弱)
- みりん 8g(大さじ1/2弱)
- サニーレタス 42g
- ミントマト 80g(8個)

作り方

- ① 鮭は塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火で①の
鮭を両面に色がつくように焼き、弱火にし
て2分ほどふたをして焼く。
- ③ ふたを取り、Aの調味料を加えて全体に絡
め、火を止める。
- ④ 器に洗ったサニーレタスとミントマトを盛
り、③を盛り付ける。

★1人分 エネルギー123kcal
野菜量30g、食塩相当量0.9g