HEALTH UP COOKING!
ヘルスアップクッキング
おいしい減塩

鮭のマスタードパン粉焼



減塩と聞くと「味が薄くて物足りない…」と思っていませんか?

調理や味つけを工夫すれば、素材の旨味や香りを活かした“おいしい減塩料理”が作れます。本号は「焼き料理」がテーマです。他のお魚（真ダラ、カジキマグロ）やお肉（鶏むね肉・もも肉、豚肉）にも、応用してくださいね♪

調理時間の目安：15分

材料（2人分）

生鮭……2切れ
粒マスタード……大さじ1
ベビーリーフ……適量
レモン……1/8個
塩・こしょう……適量

＊1切れに軽くひとつまみ程度が目安

《A》
- 生パン粉……大さじ2
- パルメザンチーズ……小さじ1/2
- パセリ……小さじ1

＊パセリは乾燥ではなく“フレッシュ”がおすすめ。香りと色の鮮やかさが違います。

作り方

①生鮭は塩・こしょうをふり、《A》は混ぜ合わせておく。レモンはくし形に切る。

＊調理前に生鮭から出ている水分はキッチンペーパーで拭き取っておく。

②生鮭の片面に粒マスタードをぬり【写真】、《A》をかける。アルミホイルの上にのせてオーブントースターで10分ほど焼く。


生鮭に粒マスタードをぬる

＊生鮭がアルミホイルへくっつくときは、一度くしゃくしゃにしてのせるか、アルミホイルに薄くオリーブオイルをぬって焼くとよい。
＊オーブントースターの機種によって焼き加減が異なるので、小まめに確認する。
＊途中でパン粉が焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせて焼く。

③器に盛り、ベビーリーフとレモンを添える。

減塩POINT♪



おいしい減塩で
塩分0.6g
ふつうに作ると…1g

●この減塩レシピには、「香草パン粉焼き」の調理法を使っています。パン粉にハーブやニンニクなど香りのある材料をプラスして、オーブントースターで香ばしく焼き上げるので、減塩しても満足感のある味わいになります。

●酸味と塩味のバランスがよい粒マスタードを下味に使うことでおいしく減塩できます。

●かけ醤油が習慣になっている方は、柑橘類の酸味や香りを活用する工夫を！薄味の物足りなさを補い、味を引き締めます。

生パン粉、パルメザンチーズ、パセリ（フレッシュ）を混ぜ合わせます

