



かるしお®認定商品/を使った
アイデアレシピ

「減塩」で「おいしい」製品を
国循が審査し、かるしお®認定基準を
満たした製品に対して、かるしお®認
定マークの表示が認められています。



鮭のレモンムニエル



鮭の身の大きさによって
切り身の数を調整ください

野菜だし入りで
鮭がもっとおいしい!



● 材料 (2人分)

極洋 かるしお銀鮭F野菜だし配合	2-4切れ (160g)
コショウ	少々 (3g)
片栗粉	大さじ1 (9g)
オリーブオイル	大さじ2 (28g)
レモン汁	小さじ2 (10g)
しめじ	約1株 (80g)
えのき	1/2株 (100g)
ほうれんそう	1束 (200g)
バター (無塩)	小さじ1 (4g)

このレシピで使用している
かるしお認定商品



作り方

1. 鮭の表面にコショウ・片栗粉をまぶす。ほうれんそうはざく切りにし、えのきは半分に切る。しめじは小房にわけておく。
2. フライパンのオリーブオイルを入れ、鮭を皮目から焼く。両面に焼き色がついたら、弱火にし、えのき、しめじ、ほうれんそうを入れて蓋をする。
3. 野菜がしんなりしたらバターを加え、2-3分程度加熱して出来上がり。
4. お皿に盛り付けて、仕上げにレモンをかける

鮭に野菜だしが入っているので、
味つけはシンプルでもおいしく仕上がります♪
野菜もたっぷりとれるメニューです

● 栄養価 (1人分)

エネルギー	396kcal	炭水化物	14.2g
たんぱく質	16.6g	カリウム	1220mg
脂質	32.1g	食塩相当量	0.9g