



＼ かるしお認定商品 / を使った
アイデアレシピ



かるしお®認定商品とは？
「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。



スモークサーモンのサンドイッチ



材料 (1人分/2個)

スモークサーモントラウトかるしお (極洋) 8g

A	キャベツ	1本	
	紫キャベツ	1粒	
	食パン (5枚切り)		150g
	マヨネーズ		3g
	からし	5g	
	こしょう	2g	



食品成分表の
紅鮭 くん製と比較して

30% 減塩



作り方

- 炊きあがったごはんにごまを混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。
- 混ぜ合わせた(A)に、みじん切りにしたししとう・細かく刻んだくるみを加え、混ぜる。
- ししとう味噌を両面に塗り、フライパンでおにぎりを焼く。
- 両面に焼き色がついたらお皿にのせ、刻んだ大葉をのせて、完成。

栄養価 (1人分)

エネルギー	338kcal	炭水化物	64.8g
たんぱく質	5.9g	カリウム	111mg
脂質	7.3g	食塩相当量	0.7g

