



＼ 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)
2枚 20g



カットキャベツ 半袋(60g)

食パン (6枚切り) 1枚(60g)
無塩バター 5g
からし少々 1g
こしょう 少々 1g

食品成分表の
紅鮭 くん製と比較して

60% 減塩

作り方

1. バター・からし・こしょうを混ぜ合わせて塗る。
2. キャベツとサーモンをのせてはさむ。
3. サンドイッチが潰れない程度に軽く手でおさえて
なじませて完成。

かるしおポイント

かるしおのスモークサーモンを使うだけでなく、
バターにからしとこしょうを加えて味に満足感を
だしました！パンを全粒粉にするとさらに減塩できますよ！



写真は2人分です

栄養価 (1人分)

エネルギー	234 kcal	炭水化物	32.4g
たんぱく質	10.9g	カリウム	269mg
脂質	8.1g	食塩相当量	1.08g



レシピ作成・写真：社会実装推進室 竹本 小百合、栄養価計算：松本 洋子