



ふじみ野市元気・健康メニュー

レシピ紹介

今回の栄養素
カリウム
(きのこ)



～秋鮭ときのこのカレー炒め～ 【適塩メニュー】

～材料～ (2人分) ～

- ・生鮭 2切れ
(1切れ約80g)
- ・塩 ふたつまみ(0.6g)
- ・コショウ 少々(0.1g)
- ・カレー粉 小さじ1・1/2(3g)
- ・小麦粉 大さじ1(9g)
- ・マヨネーズ 大さじ1(12g)
- ・オリーブオイル 大さじ1(12g)
- ☆しめじ 1/2株(50g)
- ☆ピーマン 1個(45g)
- ☆ミニトマト 4個(50g)
- ・粒マスタード 小さじ2(10g)



【1人分あたり】

エネルギー	255Kcal	食塩相当量 0.8g
たんぱく質	20.0g	
脂質	15.1g	
炭水化物	9.5g	

**こんな少しの食塩
でも美味しい！
詳しくは裏面へ！**

～レシピ～

- ①生鮭の水分をキッチンペーパーでふき取り、塩とコショウを両面に振りかける。
- ②しめじは石づきを切り、ほぐす。ピーマンは縦半分に切って、種を取ってから千切りにする。ミニトマトはヘタを取って、半分に切る。
- ③平らな皿にカレー粉と小麦粉を混ぜ合わせておく。
- ④①の両面にマヨネーズを塗り、③をしっかりとつける。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、④を焼く。
- ⑥焼きあがったら皿に盛り、そのままのフライパンで、☆の食材を炒め、火が通ったら、粒マスタードを加えよく和え、盛り付けて完成。

市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！

詳しくはQRコードよりご確認ください。



ふじみ野市保健センター
健康推進係

栄養ワンポイントコーナー

きのこに含まれるカリウムには、体の中の塩分(ナトリウム)を排出する働きがあります。普段の塩分摂取量が多めな人は、意識をして摂取しましょう。