

# 減 塩 レ シ ピ

## 【秋鮭のグリル焼き】

1人分  
食塩相当量  
**1.25g**

### 材料(2人分)

生鮭	2切れ	A	パン粉	大さじ3
塩	2つまみ		粉チーズ	大さじ1
じゃがいも	2個		オリーブオイル	大さじ1
トマト	1個		塩	1つまみ
なす	1本		おろしにんにく	1/2 かけ
オリーブオイル	大さじ 1/2			

### 作り方

- ① 鮭は一口大に切って、2つまみの塩をもみこむ。
- ② じゃがいもは1cm厚さに切り、さっと水にさらして熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ なす、トマトは1cm厚さの半月切りにする。
- ④ グリル用耐熱容器にオリーブオイルを塗り、①を真中に並べ、その両側に、じゃが芋、なす、トマトの順に交互に並べる。
- ⑤ 魚焼きグリル中火で10分ほど焼き、全体にはぼ火が通ったら、Aを混ぜ合わせて上のにのせ、焼き目がつくまで焼く。

乾燥バジルを  
少量混ぜても美味しい!

## 【柚子胡椒香るピーマンの牛肉巻き】

1人分  
食塩相当量  
**0.8g**

### 材料(2人分)

ピーマン	4~5個	A	しょうゆ	小さじ1
牛肉(薄切り)	150g		みりん	小さじ1
			砂糖	小さじ 1/2
			柚子胡椒	小さじ 1/2

### 作り方

- ① ピーマンはヘタを取り、縦4等分に切る。
- ② ①に牛肉を巻き付ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にしてい、色が付くまで焼く。
- ④ 合わせておいたAを回し入れ、絡めながら焼く。

