

減塩レシピ紹介 ～魚ホイル焼き(2人分)

★ポイント★ レモンの酸味を効かせて、薄味でもおいしく！

■材料

魚(鮭や白身魚)	2切れ	玉ねぎ	60g(1/3個)	しめじ	30g
おくら	2本	白ワイン	小さじ1弱	バター	8g
醤油	小さじ1	レモン	輪切り2枚		



■作り方

- ① 魚は白ワインを振っておく。玉ねぎは薄切り、おくらは斜めに切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② ①とバターをアルミホイルで包み、オーブントースターで15分程度火が通るまで焼く。
- ③ 醤油をかけ、レモンを添えて完成。

食塩相当量(1人分): 0.8g

どうして減塩が必要なの？



食塩のとりすぎは高血圧を招きます。高血圧は特に自覚症状はありませんが、放っておくと動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす可能性があります。



これらのリスクを減らすためにも、減塩はとても大切です。1日の食塩摂取量は、男性女性ともに 7g未滿におさえるように心がけましょう。高血圧症の方は6g未滿が目標です。