

鮭のごま味噌ホイル焼き

【材料】

鮭 ・ きのこと類

(調味料)・味噌	大さじ1
・すりごま	大さじ1
・酒	小さじ4
・砂糖	大さじ1
・みりん	小さじ2

体重・血圧・便秘が気になる方におすすめ



エネルギー 257kcal/食物繊維 4.1g/食塩 1.3 g

鮭 ビタミン B6

→ たんぱく質の消化吸収を補助。皮膚の健康維持。

きのこ 不溶性食物繊維

→ 水分を吸収して腸を刺激。便秘解消。

ごま 風味 → 塩分カット。高血圧予防。