

## 旭市 CCD プロジェクト おすすめヘルシーレシピ



# 鮭のマヨ焼き

マヨでも意外とヘルシーに！

## ■材料（4人分）

鮭の切り身（甘塩）：4切れ

玉ねぎ：1/2個

ピーマン：1個

マヨネーズ：大さじ3

味噌：小さじ1と1/2

こしょう：ひとつまみ

## ■作り方

- ①玉ねぎを薄切り、ピーマンを細切りにする。
  - ②マヨネーズと味噌を混ぜる（A）。
  - ③鮭の両面にこしょうを振る。
  - ④クッキングシートに鮭を置き、（A）を薄く塗る。
  - ⑤玉ねぎ、ピーマンもクッキングシートの中一緒に入れ、オーブントースターで7～8分程度焼く。
- ※マヨネーズに焦げ目がつくくらい焼く。火が通っていなければ少しずつ追加で焼いていく。



栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(1人あたり) 数値は目安	239kcal	15.5g	17.2g	3.7g	1.9g

旭市 CCD プロジェクトとは、旭市と千葉大学医学部附属病院、世界的な製薬会社であるノバルティスファーマ社の3者が協定を結び、まちぐるみで糖尿病を予防するプロジェクトで、自然に健康になれるまちを目指します。

**cities**  
changing  
diabetes  
asahi