

手軽に作れる健康食レシピ

・美味しく適塩メニュー・

チキン/テーのねぎ塩だれ (2人分)

- エネルギー 314 kcal ●たんぱく質 18.3 g
- 塩分 0.7 g

材料

- 鶏もも肉 (皮あり) …… 200 g
 - 塩・こしょう …… 少々
 - ねぎ …… 1本
 - A すりごま …… 小さじ 1
 - ごま油 …… 小さじ 3/4
 - 塩 …… 少々
- (付け合わせ)
- レモン …… 1/3 個
 - ベビーリーフ (ブロッコリーやレタスでもOK!) …… 適宜

〈作り方〉

- ① ねぎはみじん切りにし、ごま油 (適宜) でさっと炒め、火からおろす。
- ② ①とAを混ぜ合わせてねぎ塩だれを作る。
- ③ 鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ、フライパンで両面をよく焼く。
- ④ ③の鶏肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。
- ⑤ レモンをくし切りにし、ベビーリーフと一緒に添える。



健康のための1日の食塩摂取目標量

(日本人の食事摂取基準 2020 版より)

- ・男性 7.5 g 未満
- ・女性 6.5 g 未満

レシピを考えたのは
「坂東市食生活改善
推進協議会」です



・適塩のポイント・

ねぎの香りとごまの風味がするたれを肉に絡めるのではなく、かけて食べることで、より直接的に味を感じることができるので、塩分をおさえることができます。

肉に焼き色を付けて香ばしさをプラスすることで、香りが豊かになり、減塩につながります。