

おいしい減塩レシピ♪

～1人分が塩分1g以下で作れるレシピ～

2022年1月(No.20)

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

【鶏肉のネギ塩レモンソース】

【材料(2人分)】

鶏もも肉皮無し・・・160g

酒・・・大さじ1/2

こしょう・・・少々

片栗粉・・・大さじ2

焼き油・・・大さじ1

長ネギ・・・1/2本(50g)

唐辛子・・・おこのみで

★ごま油・・・小さじ1

★塩・・・ひとつまみ

★レモン汁・・・小さじ2

黒こしょう・・・少々

【作り方】

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒とこしょうをふって10分ほどおき、肉全体に片栗粉をまぶす。
2. 長ねぎはみじん切り、唐辛子は輪切りにして、★印の調味料と一緒によく混ぜておく。
3. フライパンを熱して焼き油をひき、1を焼く。
4. 3を器に盛り、2をかけ、黒こしょうをふる。

1日の塩分の目標量 男性7.5g女性6.5g

【1人分栄養成分】エネルギー207kcal

たんぱく質15.6g脂質11.5g炭水化物10.0g塩分0.7g

◆減塩レシピのワンポイント◆

長ネギをたっぷり使ったごま油風味のレモンソースは、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。辛い物が苦手な方は唐辛子がなくてもおいしいですよ！