

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

233kcal
食塩 0.4g

鶏肉のレモンバターソテー



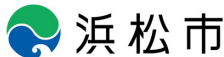
材料 2人分	調理時間	約20分
鶏もも肉	…	1枚(200g)
しょうゆ	…	小さじ1/2
こしょう	…	少々
小麦粉	…	小さじ1
オリーブ油	…	小さじ1
レモン汁	…	大さじ1/2
バター	…	5g
好みの野菜	…	適量

作り方

1. 鶏もも肉にフォークで穴をあけ、しょうゆを揉みこみ、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶす。
2. 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、1を皮目を下にして入れ弱火で5分焼き、皮に焼き色を付ける。
3. 皮に焼き色がついたらひっくり返し、蓋をしてさらに5分ほど蒸し焼きにする。
4. 蓋を取り、強火で1分程度水分を蒸発させるように焼いた後、火を止め、余分な油をペーパーでふきとり、レモン汁、バターを加え、弱火で煮絡める。
5. 4を皿に盛り、好みの野菜をそえる。フライパンに残ったソースをかけ完成。

管理栄養士おすすめ食材で「いいら！減塩」

【バター】風味とコクをプラスして満足感アップ
【レモン】酸味とさわやかな香りを活かす
酸味は塩味を感じやすくするため減塩におすすめ



協力:浜松ウエルネス推進協議会



カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

101kcal
食塩 0.3g

レンジで簡単！春菊の白和え



材料 2人分	調理時間	約10分
春菊 (ほうれん草も可)	…	1/2袋(100g)
にんじん	…	40g
豆腐	…	1/2丁(150g)
砂糖	…	小さじ1
白味噌	…	小さじ1
白すりごま	…	大さじ1

作り方

1. 春菊は5cm幅、にんじんは千切りにする。耐熱容器にカットした野菜を入れ、ラップして電子レンジ(600w)で2分加熱し、粗熱をとっておく。
2. 豆腐はキッチンペーパーにくるみ、600wで2分加熱する。
3. ボウルに豆腐、砂糖を入れ滑らかになるまで混ぜ、白味噌、白すりごまを加えて混ぜる。
4. 3を1に入れ、さっと混ぜ合わせる。皿に盛って完成。

管理栄養士おすすめ食材で「いいら！減塩」

【春菊】食材が持つ香りとしゃきしゃきとした食感を活用
【すりごま】たっぷり加えてコクとうま味、風味をプラス



協力:浜松ウエルネス推進協議会

