



忙しくても簡単に！やさ塩レシピ



食塩相当量の基準は1日7g未満、高血圧予防の場合は6g未満が勧められています。
大竹市など広島県の特産物を取り入れて、美味しく減塩できるレシピです。



1人分	エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
	725kcal	2.1g	130g

【チキンレモン】 エネルギー：267kcal、食塩相当量：0.6g (1人分)

<p>【材料】</p> <p>鶏もも肉 皮なし レモン汁 鳥がらだし おろしにんにく 片栗粉 食塩 黒こしょう サラダ油 レモン 皮つき レタス(付け合わせ)</p>	<p>【分量 2人分】</p> <p>1枚(240g) 小さじ2 小さじ2 2cm(2g) 小さじ2 ひとつまみ(0.8g) 少々 大さじ1 輪切り2枚 2~3枚(40g)</p>	<p>【作り方】</p> <p>①鶏もも肉は一口大に切る。レモンは輪切りにする。 ②鶏もも肉とAを袋に入れてもみこむ。 ③中火に熱したフライパンに油を入れて、②を焼く。 ④③と輪切りにしたレモン、レタスを盛り付けて完成。</p>
<p>【特産物】 レモン(大竹市、尾道市) レタス(大竹市松ヶ原地区)</p>		

【なすのごまポン酢和え】 エネルギー：93kcal、食塩相当量：0.5g (1人分)

<p>【材料】</p> <p>なす 観音ねぎ ポン酢 砂糖 しょうがおろし ごま ごま油</p>	<p>【分量 2人分】</p> <p>1本(120g) 1本(10g) 小さじ2 小さじ2 2cm(2g) 小さじ2 大さじ1</p>	<p>【作り方】</p> <p>①なすはへたを取り、輪切りにする。 観音ねぎは小口切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、なすを入れて中火でしんなりするまで炒める。 ③火を止めてBを加えて和える。</p>
<p>【特産物】 なす(廿日市市)、観音ねぎ(広島市観音地区)</p>		

【野菜たっぷりスープ】 エネルギー：20kcal、食塩相当量：0.9g (1人分)

<p>【材料】</p> <p>小松菜 にんじん たまねぎ ぶなしめじ 水 顆粒コンソメ</p>	<p>【分量 2人分】</p> <p>1束(30g) 1/4本(40g) 20g 30g 150ml 小さじ2</p>	<p>【作り方】</p> <p>①小松菜は3cmの長さ切る、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、しめじはいしづきを落とす。 ②鍋に①と水、コンソメを入れて、野菜に火が通るまで加熱する。</p>
<p>【特産物】 たまねぎ(大竹市)、小松菜(広島市)</p>		

【ヨーグルト】 エネルギー：65kcal、食塩相当量：0.2g (1人分)

<p>【材料】</p> <p>ヨーグルト(脱脂加糖) イチゴジャム</p>	<p>【分量 2人分】</p> <p>160g 大さじ1/2(10g)</p>	<p>【作り方】</p> <p>①ヨーグルトにイチゴジャムをのせる。</p>
---	---	--

減塩のポイント

- ・酸味(レモン)を生かすことや、香味野菜(にんにく、生姜)を使った味付けで、塩分量が少なくても美味しくできる。
- ・スープは野菜を多く入れることで、汁の量が減るため減塩できる。

【魚でも…】

チキンレモンは、鶏肉の代わりに、大竹市阿多田島の特産品である【あたたハマチtoレモン】を使って美味しく食べられます！

