

食塩摂取量1日8g以下

ゆる
YURUSHIO
しお

おいしく・健康に!

ゆる～い減塩 de おいしい食事



さっぱり照り焼きチキン

熱量
212kcal

食塩
相当量
0.9g

野菜量
57g

(1人前)



材料(2人分)

鶏もも肉 ……大1/2枚(160g)
ミツカン カンタン酢* ……大さじ2
サラダ油 ……小さじ1

<付け合わせ>

レタス ……適量
ミニトマト ……適量
きゅうり ……適量

※下記でも代用できます

酢 ……大さじ1
レモン汁 ……小さじ1/2
砂糖 ……小さじ2
食塩 ……小さじ1/5

つくり方

- 1 鶏もも肉は筋を取り、皮目をフォークなどで刺す。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮の面から中火で焼く。3分ほど焼いてきつね色になったら裏返し、ふたをして1分ほど焼く。
- 3 ふたをはずし、余分な油と水分をペーパータオルでふき取る。
- 4 「カンタン酢」を回しかけ、鶏肉全体に煮からめる。
- 5 鶏肉は食べやすい大きさに切り、<付け合わせ>とともに器に盛り、煮詰めたたれをかける。

(レシピ提供:株式会社 Mizkan Holdings)



イメージキャラクター:
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

