

# 今月のレシピ

味付けの工夫で塩分を抑えた一品

## 鶏むね肉のレモン甘酢ソース

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

### 【材料(3人分)】

- ◆ 鶏むね肉 …… 1枚(約250g)
- ◆ 水菜 …… 25g(1/8束)
- ◆ 玉ネギ …… 中1/2
- ◆ パプリカ(赤、黄) …… 10g(各1/10個)
- ◆ ニンジン …… 15g(中1本の2cm分)
- ◆ レモンスライス …… 3枚



### 〈レモン甘酢ソース〉

### 〈下味〉

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ● レモン汁 …… 大さじ1   | ● 酒 …… 小さじ1      |
| ● 昆布しょうゆ …… 大さじ1 | ● 昆布しょうゆ …… 小さじ1 |
| ● 砂糖 …… 小さじ2     | ◆ 片栗粉 …… 適量      |
| ● 鷹の爪 …… 1/2本    | ◆ サラダ油 …… 大さじ1/2 |

### 【作り方】

- 1** 小鍋にAの材料を合わせて、ひと煮立ちさせた後、容器などに移して冷ましておく。
- 2** 水菜は5cmの長さに切る。玉ネギは薄切りにして水にさらす。パプリカ、ニンジンは千切りにする。
- 3** 鶏むね肉は皮を取る。肉の中心に、厚みの半分まで切り込みを入れ、そこから包丁をねかせ、左右にそれぞれ肉の端の手前まで水平に切り込みを入れて開く。半分に切って、Bで下味をつけた後、ラップをかけて電子レンジで約2分加熱し、8割ほど熱を通す。
- 4** 3をそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。サラダ油をフライパンにひいて両面ともきつね色になるまで焼き、熱いうちに1のソースを絡める。
- 5** 皿に4と水菜、水を切った玉ネギ、パプリカ、ニンジンを彩りよく盛り付ける。レモンスライスを添え、残った1のソースを少量かける。

豊平区食改\*が考案したレシピ

\*食改(食生活改善推進員)とは…各区保健センターで規定の講座を受講後、地域で食育のボランティア活動をしている方



1人分の栄養価  
エネルギー164kcal  
塩分1g

### 今月のポイント

### 食塩の取り過ぎを防ごう

市民の約7割が、食塩を多く取り過ぎています\*。過度な塩分の摂取は高血圧の原因となり、心疾患や腎疾患といった病気につながる可能性もあるため、注意が必要です。

食塩摂取の目標量(1日当たり) 男性8g未満、女性7g未満

\*平成28年札幌市健康・栄養調査より

### 食塩を無理なく減らすコツ

- 汁ものは具を多くして汁の量を少なめに
- 調味料はかけずにつけて量を調節
- 塩の代わりにレモンや酢・香味野菜、香辛料など風味のあるものを使う



広告