

女子栄養
大学賞

おいしく減塩!



志木市 プロジェクト

まるでお花畑? 五感で味わう 「鶏もも肉のネギ塩レモンがけ」



0.3g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

- 鶏もも肉 200g
- マヨネーズ 8g(小さじ 2)
- にんにくおろし(チューブ) 0.5g(1cm)
- レタス 60g(2枚)
- パプリカ 60g(1個)



【ソース】

- 長ねぎ 30g(15cm)
- レモン汁 30g(1個)
- ごま油 20g(大さじ 1と小さじ 2)
- 鶏からスープの素 2.5g(小さじ 1)
- 砂糖 1g(ひとつまみ)
- こしょう 0.1g(少々)

作り方

1. レタスを一口大にちぎって冷水にさらしておき、パプリカを 1cm 程度の輪切りにする。長ねぎはみじん切りにして、鶏もも肉は約 1.5cm 幅に細長く切る。
2. ジップロックやビニール袋などにマヨネーズとにんにくおろしを入れ、そこに鶏もも肉を加えてよく揉み込んだら置いておく。
3. フライパンにサラダ油をひき、パプリカを両面焼く。その間にソースの材料を混ぜ合わせる。
4. 鶏もも肉をフライパンで焼く。
5. レタス、パプリカ、鶏もも肉を彩りよく盛り付ける。
6. ソースを上から全体的にかける。