

優秀賞

第1回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

タンドリーチキンレモン添え



レシピ作成 三吉 咲子さん(広島文教女子大学)

《1人分 239kcal 塩分0.1g》

カレー粉と
ヨーグルト、レモンで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

鶏もも肉	200g
〈A〉	ヨーグルト 40g
	カレー粉 小さじ2
	レモン汁 小さじ1と1/3
	はちみつ 小さじ2/3
輪切りレモン	2枚

作り方

- ① 鶏肉に切り込みを入れ、火が通りやすいようにする。
- ② 〈A〉を合わせてソースを作り、鶏肉を一晩漬け込む。
- ③ 輪切りレモンを鶏肉にのせ、200℃のオーブンで20分焼く。

ひとことメモ

カレー粉の風味にヨーグルトの旨みとレモンの酸味をプラス。豚肉でもおいしいです。

優秀賞

第1回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

しょうがのはちみつ漬け



《10gあたり (大さじ1/2) 16kcal 塩分0g》

材料 (2人分)

生姜	120g
はちみつ	120g

作り方

生姜をすりおろし、びんに入れ、はちみつを加えて混ぜる。

レシピ作成 下 祐貴子さん(広島市西区)

優秀賞

第1回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

ブリのスパイス焼きレモン添え



レシピ作成 鹿渡 文子さん (鈴峯女子短期大学)

《1人分 296kcal 塩分0.6g》

スパイシーな
カレー粉で
おいしく塩分ひかえめ



主菜

作り方

- ① ブリに塩をふり、少しおいて水分が出てきたらふき取る。
- ② ブリの両面に、カレー粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、ブリを2分程度焼き、裏返して2分程度焼く。
- ④ 皿に盛りつけ、レモンを添える。

材料 (2人分)

ブリ	2切れ (1切れ約100g)
塩 (焼き塩)	小さじ1/6
カレー粉	小さじ2
レモン	2切れ
オリーブ油	少々

生姜の風味と
はちみつで

おいしく塩分ひかえめ



ひとことメモ

からあげの下味、煮魚、焼き魚、飴煮、野菜炒めなどに、少し入れることで醤油の量を減らせます。

ひとことメモ

カレー粉は、サバやイワシなどの魚、豚肉や鶏肉などにまぶして焼いてもおいしいです。

- ※ 生姜とはちみつの割合はお好みで。子供向けには、はちみつを多めに。
- ※ 生姜の繊維が気になる場合は生姜の汁を絞って使ってもよい。