

# 酒の旨みで塩分少しでもおいしい 焼き鳥

《1人分 203kcal 塩分0.5g》



レシピ作成 佐伯保健センター



## 材料 (2人分)

鶏もも肉 180g

酒 大さじ2

塩 0.8g

カイワレや  
みょうがなど

旨酢(3p)を  
かけると、  
さらにおい  
しくなります



## 作り方

- ① 鶏肉は筋を切って開き、脂身を除いて酒に漬ける。
- ② フライパンに油を引かず、鶏肉を皮目から両面焼き、最後につけ汁を加えて焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切って塩をふり、皿に盛ってカイワレやみょうが、トマトなどを添える。



## ひとことメモ

下味に塩を使わず、焼きあがりに塩をふっています。表面に味をつけることで、塩味を感じやすくなります。



## こんな軽い塩かげんの献立はいかが？



- \* 焼き鳥 (このページ)
- \* かぼちゃのミルク味噌煮 (12p)
- \* 小松菜のおろしかけ (21p)
- \* 具だくさんの味噌汁 (21p)



献立全体で  
《1人分 塩分2.0g》

1日の塩分は  
**6g未滿に**  
しましょう



平成27年 (2015年) 3月発行

編集 広島市佐伯保健センター ☎082-943-9731

協力 広島市医師会会長 松村循環器・外科医院理事長 松村 誠 先生  
佐伯区公衆衛生推進協議会 佐伯区女性団体連絡協議会 広島工業大学  
佐伯区すこやか食生活推進リーダー 佐伯区食生活改善推進員

この冊子は、塩分を減らして「適塩」の食事をすすめる「佐伯区軽い塩かげん大作戦！」事業の一環として作成したものです。  
「塩分少しくらいおいしい食事」レシピコンテストは、平成26年1月に第1回、平成26年11月に第2回を開催しました。