

ごはん 150g (234kcal)を足して

献立の総エネルギー：732kcal

食塩相当量：1.9g



## 香辛料・薬味を活用した減塩レシピ



### 【ジューシータンダーチキン】

(材料4人分)

鶏もも肉 480g トマト 150g レタス 150g

A【にんにくすりおろし 1かけ(6g) しょうがすりおろし 1かけ(6g)

トマトケチャップ 大さじ1 はちみつ 大さじ1 カレー粉 大さじ2

オリーブオイル 大さじ1 プレーンヨーグルト 100g】

オリーブオイル 小さじ2

(作り方)

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさ、一口大に切る。トマトはくし切り、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② ポリ袋に鶏肉とAの調味料を入れて、よく揉みこむ。冷蔵庫で30分～1時間程寝かせる。
- ③ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、②を入れて焼き色がつくまで3分程焼きます。裏返し、蓋をして中に火が通るまで弱火で8分程焼き、火からおろします。
- ④ 皿にトマト、レタスとともに盛り付ける。

1人分エネルギー 235kcal

食塩相当量 0.4g

### 【じゃがコーンのサモサ】

(材料4人分)

じゃがいも 250g コーン 50g ツナ缶 70g

餃子の皮 16～20枚 揚げ油 適量

A【カレー粉 小さじ2 塩 小さじ1/6 こしょう 少々】

(作り方)

- ① じゃがいもを洗い、皮付きのまま水を入れた鍋に入れて茹でる。火が通ったら、熱いうちに皮をむきボウルに入れる。(電子レンジの場合は、皮を剥き大きいものは半分に切って水のはったボウルに入れ数分さらしておく。そのあと、ラップをふんわりかぶせて電子レンジ600Wで5～6分加熱(様子を見て再加熱)。)
- ② ①をフォークで細かく潰し、コーン、ツナ、Aを加えて混ぜる。
- ③ 片手に餃子の皮を1枚広げて、包める量の②の具材をのせる。
- ④ 皮のふちに水をつけて、のせた具材を押さえてまとめる。上から見て三角形になるように包んで皮を閉じる。
- ⑤ 揚げ油を約170℃に熱し、カリっときつね色になるまで2～3分揚げる。

※皮はしっかり包むようにした方がよい。

※サモサは、インド料理の軽食のひとつ。

1人分エネルギー 131kcal

食塩相当量 0.4g

## 【切り干し大根と香味野菜の和風サラダ】

(材料4人分)

切り干し大根 40g きゅうり 100g みょうが 1個

青しそ 5枚 カニカマ 6本

A【 酢 小さじ2 濃口醤油 小さじ2 砂糖 小さじ2

わさび 1g マヨネーズ 大さじ3 】

(作り方)

- ① 切り干し大根は、水ですっと洗い、たっぷりの水またはぬるま湯に15～20分浸して戻し、熱湯を回しかけ、冷めたら水気を絞る。
- ② きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りにして、塩ひとつまみをまぶして5分置き、揉んで水分を出してから塩を洗い流し、水気を切る。
- ③ みょうが、青しそは千切りに、カニカマは割く。Aの調味液を混ぜる。
- ④ ボウルに①の切り干し大根、②のきゅうり、③のみょうが、青しそ、カニカマを入れて、Aとよく和える。

1人分エネルギー 132kcal

食塩相当量 1.1g