

2018年もあとわずか！
上手に食事を調整しましょう！

綾循レシピ



12月



1人分(100g)
塩分約0.5～0.6g



☆減塩サラダチキン☆

今回は、減塩・低カロリー・高タンパク質なサラダチキンを手軽に自宅で作るレシピを紹介します。クリスマスのディナーなどに活用してみてください。



集団外来栄養指導やってます！
毎月第2月曜日 13:30～15:00
みんなで楽しく減塩を勉強しましょう！
希望される方は1階受付までお声かけください！



A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



材料

- ・鶏の胸肉：300g程度
- ・塩：小さじ1/4
- ・砂糖：小さじ1/4
- *お好みで*
- ・カレー粉
- ・ハーブパウダー
- ・わさび等

*あると便利なもの

- ・ジップロック袋：1枚
- ・サランラップ

- 1, 鶏胸肉に塩、砂糖をまぶす。好みの香辛料等もまぶす。
- 2, 1の肉をラップで二重に包みジップロックの袋に入れる。



・香辛料を使用することで、味に深みが増すため、減塩でも無理なくおいしく食べることができます。様々なオリジナルの味を試してみてください。

・そのまま食べても、サラダやチャーハンの具などに使用してもおいしいです。

・炊飯器を使用することで時間をかけて十分に加熱できるので、しっとりやわらかい食感になります。

3, 鍋で水の状態から入れ、沸騰してから7~8分中火で加熱する。

4, 炊飯器へ沸騰した鍋のお湯ごと入れ、炊飯器の保温ボタンを押す。

5, 2時間程度保温し、中にしっかりと火が通っているのを確認し完成。

