

塩分控えめでもおいしい「適塩」メニューのご紹介♪

カリッと揚げた

鶏もも肉の油淋鶏



【材料】(2人分)

鶏もも肉	120g
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量
付け合せ	
ミニトマト	2個
キャベツ	30g
レタス・かいわれ・パプリカ	各10g
たれ	
長ねぎ(みじん切り)	10g
しょうが(おろし)	2g
にんにく(おろし)	2g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
水	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
豆板醤	少々

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすく切り、こしょうを振る。小麦粉をまぶして、カリッと揚げる。
- ② たれの材料を混ぜ合わせる。
- ③ ①と付け合わせを皿に盛り付けて、②のたれをかける。

【1食分の献立例】



食塩相当量
0.6g

【栄養成分表示】(1人分)

エネルギー 213kcal たんぱく質 11.3g 脂質 14.7g 炭水化物 6.4g 食塩相当量 0.6g

高血圧症などの生活習慣病予防のために

「適塩」食生活のすすめ



① 調理のポイント

・香味野菜・香辛料・酢 等で
少ない塩分でもおいしく



・だしの旨味を活かし、
調味料は控えめに



・新鮮な食材を使用し素材そのものの
おいしさを活かして

② 食生活のポイント

漬物、塩蔵、インスタント、加工食品は控えめに

キムチ1皿 食塩 1.1g	ちくわ1本 食塩 0.6g	カップラーメン 食塩 5.5g
------------------	------------------	--------------------

麺類の汁は残す



汁物は1日1杯



減塩食品を使う



資料作成(問合せ先)
山形県最上保健所地域保健福祉課
山形県健康づくり推進課

TEL0233-29-1267
TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
令和2年度10号