

～減塩メニュー～

☆タンドリーチキン

(材料) 2人分

鶏もも肉 (皮付き)	160g
プレーンヨーグルト	大さじ2
しょうが (すりおろし)	1/3片
にんにく (すりおろし)	1/3片
A トマトケチャップ	大さじ1強
カレー粉	小さじ1/2
一味唐辛子	少々
こしょう	少々
ピーマン	1個
しめじ	1/2パック
こしょう	少々
塩	少々
・オープンペーパー	

野菜たっぷり減塩メニュー



食塩量は一日の摂取目標量の1/3以下 (2.1g)。野菜が豊富 (260g) なヘルシー献立です。



(作り方)

- ① 鶏肉は一口大に切る。A を合わせ鶏肉を漬け込み20分程おく。
- ② ピーマンは8つ割りにする。しめじは石突きをとり小房に分ける。
- ③ オープンペーパーを敷いた天板に漬け込み液ごと鶏肉の皮面を上にして並べ、220度に熱したオーブンで10分程焼き、薄く焼き色がついたら、天板の空いたスペースに②の野菜を加え、さらに5分程こんがりとするまで焼く。

★フライパンで作る場合は

フライパンにオープンペーパーを敷き、鶏肉を並べて火をつけ (中火)、5分程焼く。焼き色がついたら肉を裏返し、空いたスペースに②の野菜を加え、更に3分程火が通るまで焼く。

- ④ ③を皿に盛り、鶏肉には塩をふり、野菜にはこしょうをふる。



ヨーグルトやトマトケチャップのほのかな酸味やスパイシーな香辛料が減塩をサポートします。食べる直前に塩を振ると、食べた時に舌でしっかり塩味を感じられるので、少ない塩分でも物足りなさを感じません。カレーのスパイシーな香り、焼けた香ばしさも加わることで、味わい豊かなおかずになります。

☆焼きなすのラビゴットソース

(材料) 2人分

なす	2本
〈ラビゴットソース〉	
A トマト	1/2個
たまねぎ(みじん切り)	30g
パセリ(みじん切り)	5g
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
レモン汁又は酢	小さじ1



(作り方)

- ① なすはへたの周りに一周軽く切り込みをいれ、がくの部分を取り除き、魚焼きグリルで中火から強火で10分程度ひっくり返しながらかく。
- ② 皮にこげめがついたら、へたに菜箸を刺して水にくぐらして皮をむき、へたを除いて食べやすい大きさに切る。
- ③ 〈ラビゴットソースをつくる〉
トマトは粗みじん切りにする。
ボールにAの材料を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 器に②を盛り③をかける。

ラビゴットソース

フランス発祥の、酢、油、野菜のみじん切りをベースとしたソースです。「ラビゴット」とはフランス語で元気を回復するという意味があります。

焼いた茄子の香ばしさに、トマトの酸味とうま味の効いたソースで少ない塩分でも美味しくいただけます。



☆ニラとわかめの炒め物

(材料) 2人分

ニラ	1わ(100g)
にんじん	40g
乾燥わかめ	大さじ1
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
炒りごま	適量

岩倉市食の健康づくり推進員考案
『季節の野菜料理 プラス1品集』より
*保健センターで常時配布しています

(作り方)

- ① ニラは3cmの長さに、にんじんはせん切りにする。
乾燥わかめは水で戻してざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、にんじんを炒める。
にら・わかめを加えてさらに炒め、しょうゆ・こしょうで味を整える。仕上げに、炒りごまをふる。

