

ヘルスメイトの「おうちで簡単オススメレシピ（減塩メニュー）」
 茨城キリスト教大学の管理栄養士実習生が考案した減塩レシピをご紹介します。

「減塩！レモン香る～ガリバタ蒸し鶏～」

●材料（2人分）

鶏むね肉・・・200g
 キャベツ・・・200g
 レモン・・・1/2個
 バター・・・10g

【調味料】 レモン果汁・・・ 小さじ2
 鶏ガラスープの素・・・ 小さじ1
 レモン果汁・・・ 小さじ1
 黒コショウ・・・ 少々
 にんにく・・・ 1片



●作り方

- ①レモンは薄くいちょう切りにする。
- ②キャベツはざく切りにする
- ③鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、ボウルで【調味料】と混ぜ合わせる
- ④耐熱皿にキャベツ、バター、鶏むね肉、レモンの順に並べてラップし、電子レンジ 600Wで6分程度加熱する
- ⑤鶏むね肉に火が通っていることを確認し、完成！



毎月20日は
 とうがい減塩 day !

1人分栄養価

エネルギー	218kcal
食塩相当量	0.8g

おいしく減塩！

- ・レモンの酸味と、にんにくの香りを活用した減塩レシピです。
- ・火を使わず、レンジで簡単にパッと作れて、ガッツリ食べたい、そんな方に。