

やきつべ減塩長寿食レシピ

暑い夏でも食欲UP「冷やし鶏」



エネルギー
155Kcal



たんぱく質
14.0g



脂質
7.0g



塩分
0.6g



●作り方

- 1 若鶏モモ（胸）肉は皮を取り水分を拭き、酒をかけて中まで火が通るまで蒸す。
- 2 白ごまは乾煎りし擦る。ボールに練りごま、洋からし、醤油、酢、砂糖、擦ったごまを混ぜたれを作る。
- 3 海藻ミックスは水で戻す。胡瓜・大根は千切りにする。
- 4 お皿に、冷めてからスライスした鶏肉と海藻、野菜を盛り合わせる。たれをつけていただく。

●材料（4人分）

若鶏モモ（胸）皮なし 60g × 4枚
酒 小さじ1/2



【たれ】

醤油 大さじ2/3、白ごま 12g
練り胡麻 20g、酢 大さじ1・1/3、
砂糖 大さじ1強、洋からし 少々



【付け合わせ】

海藻ミックス(乾燥) 8g、プチトマト 8個、
胡瓜 120g、大根 80g



★ワンポイントアドバイス

擦りたての胡麻は香りが強く、練り胡麻は味にコクが出るため、塩分が少ないたれでも味に変化を付けることができます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

