

お手軽減塩レシピ

【鶏肉のレモン照り焼き】

レモンに含まれているクエン酸は疲労回復や食欲増進効果があり、
季節の変わり目で疲れた身体におすすめです。
レモンのさわやかな香りと酸味でさっぱりと食べられます。

材料(2人分)



鶏もも肉	1枚
片栗粉	大さじ2
レモン	½個
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ベビーリーフ	適宜
ミニトマト	適宜

★調味料

しょうゆ(減塩)	大さじ1
砂糖	大さじ1
レモン汁	大さじ1

作り方【1人分の食塩相当量:0.7g】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす
- ② レモンはいちょう切りにする
- ③ フライパンにサラダ油を引いて、①を皮面から焼く
- ④ 両面に焼き色がついたら、酒を加える
蓋をしてしっかり中まで火を通す
- ⑤ レモンと調味料を加え、絡める
- ⑥ お皿に盛り、ベビーリーフとミニトマトを付け合わせにする

知らなかった！豆知識

レモンの酸味には
料理の塩味を感じやすくする効果があります。
上手にレモンを使っておいしく減塩しましょう！

