

# 減塩

## 2月のお手軽減塩レシピ

### “鶏肉のねぎソースかけ”



むね肉に片栗粉をまぶしてカリッと焼きます。電子レンジで作るねぎソースは手間がかからずとっても簡単です。むね肉に下味がついているので、塩味が少なくても美味しく食べられます。

#### 《材料》4人分

むね肉	1枚
Aしょうゆ	小さじ2
A酒	大さじ1
片栗粉	小さじ3
サラダ油	大さじ1
レタス	4枚
ミニトマト	8個

#### 【ねぎソース】

長ねぎ (みじん切り)	1本
Bごま油	小さじ1
B塩	小さじ1/6強
Bコショウ	少々

#### 《作り方》

- ①むね肉は1口大に切り、Aに10分ほど漬ける。
- ②むね肉に片栗粉をまぶし、サラダ油を引いたフライパンで両面こんがりとするまで焼く。
- ③ボウルにみじん切りにしたねぎとBを入れて、ラップをせずに電子レンジ（600w）で1分10秒ほど加熱しよく混ぜる。
- ④器にレタスをしき鶏肉を盛る。③を鶏肉にかけ、ミニトマトを添えたら出来上がり。



1人分 食塩相当量 0.8g