



# 8月のお手軽減塩レシピ

## バジル風味チキン～オレンジ添え～



夏バテ解消に疲労回復効果のあるささみを取り入れました。オレンジとともにオリーブオイルとポン酢醤油を混ぜ合わせ、さっぱり感を出しました。

### 材料 (2人分)

- ・ ささみ 4本
- ・ 生わかめ 50g
- ・ コーン 50g
- ・ オレンジ 1個
- ・ バジルの葉 数枚
- ・ プチトマト 2個

### 調味料

- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ ポン酢醤油 大さじ1

### 作り方

- ① ささみは茹でてから食べやすい大きさに割く。
- ② 生わかめは熱いお湯をさっとかけてから冷やし、食べやすい大きさに切る。
- ③ オレンジは半分を飾り用に、半分は食べやすい大きさに切る。
- ④ バジルは飾り用を除いて、手で食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ 各調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 飾り用以外の材料を混ぜ合わせ、調味料で和える。
- ⑦ ⑥を器に入れ、飾り用のオレンジとバジルを盛りつける。



1人分 食塩相当量 1.1g