



# 9月のお手軽減塩レシピ

## 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ススメです。  
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	1 / 2 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

### 作り方

- 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。

### ☆ 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

### 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!



1人分 食塩相当量 0.7g