おいしく塩分をひかえるレシピ

鶏の唐揚げ

下味でしっかり香味を効かせます

材料（2人分）

鶏もも肉	200g	しょうゆ	小さじ1
薄力粉	大さじ1	おろしにんにく	小さじ1
片栗粉	大さじ3	おろししょうが	小さじ1
油	適量		

作り方

①一口大に切った鶏もも肉をビニール袋に入れ、しょうゆ、にんにく、しょうがを加えて揉みこみ、冷蔵庫で15分寝かせる。
②ビニールに薄力粉、片栗粉を入れて全体にまぶし、170℃の油で揚げる。

無塩ごま酢和え

プラス1品は塩分ゼロの野菜料理

材料（2人分）

ほうれん草	1/2袋	酢	大さじ1
もやし	1/4袋	おろししょうが	小さじ1/2
すりごま	大さじ1	砂糖	小さじ1/2

作り方

①ほうれん草、もやしはゆがいて水気を絞る。ほうれん草は3㎝幅に切る。
②すりごま、酢、しょうが、砂糖を合わせて①と和える。

※時間がたつと香りが飛ぶので食べる直前に和えるとよりおいしい

キャロットラペ

レモンがさわやかなフランスの家庭料理

材料（2人分）

親指と人差し指でつまんだ量

にんじん	1本	塩	少々
レーズン	大さじ1	こしょう	少々
レモン汁	大さじ1	砂糖	少々
オリーブ油	大さじ1	レモンの皮（あれば）	少々

作り方

①細切りにしたにんじんを皿に並べ、軽く水を振りラップをしてレンジで 1 分程加熱する。レーズンはお湯で戻す。
②にんじんの水気を切り、温かいうちに他の材料と合わせる。（時間を置くとより味が馴染む）

ミルク豚汁

牛乳のコクがプラスされ洋風な味わいに

材料（2人分）

だし汁	120ml	豚肉	40g
牛乳	80ml	ごぼう、にんじんなど	
サラダ油	小さじ1	お好みの具材	適量

水1ℓに対して昆布とかつお節10g をお茶ポットに入れ冷蔵庫で一晩おけば簡単にだしがとれます。

作り方

①だしをとる。具材を適当な大きさに切る。
②鍋にサラダ油を敷いて具材を炒める。
③具材に油が回ったらだし汁を加えて煮る。具材がやわらかくなったら牛乳を加えて温める。