

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

233kcal

食塩 0.4g

鶏肉のレモンバターソテー



材料 2人分

調理時間 約20分

鶏もも肉	…	1枚(200g)
しょうゆ	…	小さじ1/2
こしょう	…	少々
小麦粉	…	小さじ1
オリーブ油	…	小さじ1
レモン汁	…	大さじ1/2
バター	…	5g
好みの野菜	…	適量

作り方

1. 鶏もも肉にフォークで穴をあけ、しょうゆを揉みこみ、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶす。
2. 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、1を皮目を下にして入れ弱火で5分焼き、皮に焼き色を付ける。
3. 皮に焼き色がついたらひっくり返し、蓋をしてさらに5分ほど蒸し焼きにする。
4. 蓋を取り、強火で1分程度水分を蒸発させるように焼いた後、火を止め、余分な油をペーパーでふきとり、レモン汁、バターを加え、弱火で煮絡める。
5. 4を皿に盛り、好みの野菜をそえる。フライパンに残ったソースをかけ完成。

管理栄養士おすすめ食材で
「いいら！減塩」

【バター】風味とコクをプラスして満足感アップ
【レモン】酸味とさわやかな香りを活かす
酸味は塩味を感じやすくするため
減塩におすすめ



浜松市

協力:浜松ウエルネス推進協議会

メタボは
30代
から
糖尿病は
40代
から
心筋梗塞は
50代
から
浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト