

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

# ささみのさっぱり梅和え



健康情報・レシピは  
こちらから！



96kcal/食塩0.8g

|         |          |      |       |        |
|---------|----------|------|-------|--------|
| 【材料2人分】 | 調理時間     | 約20分 |       |        |
| 鶏ささみ    | 2本(100g) | (A)  | 梅チューブ | 大さじ1/2 |
| 酒       | 小さじ1/2   |      | しょうゆ  | 大さじ1   |
| 片栗粉     | 少々       |      | ごま油   | 小さじ1   |
| きゅうり    | 1/2本     |      | ごま    | 小さじ1/4 |
| レタス     | 1枚(40g)  |      |       |        |

## 【作り方】

1. ささみはひと口大に切り、酒をふり5分程度おく。
2. ささみの汁気をふいたら片栗粉を薄くまぶし、茹でる。  
茹で終わったら水気を切っておく。
3. きゅうりは輪切りのスライス、レタスはひと口大にちぎる。
4. ボウルに(A)を混ぜ合わせ、2のささみ、3のきゅうりを入れ、和える。
5. お皿に3のレタスをしき、4を盛り付けて完成。

## ★管理栄養士のおすすめポイント★

パサパサしがちなささみも片栗粉を薄くまぶして茹でることですっきりします。  
また片栗粉に調味料がよくからみ美味しくお召し上がりいただけます。



浜松市

協力:浜松ウエルネス推進協議会



浜松市医師会PRESENTS  
減塩・低カロリー  
プロジェクト