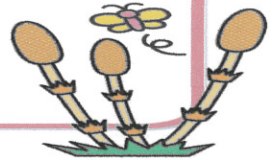


★塩分控えめでも美味しい！

## 鶏むね肉の粒マスタード焼き

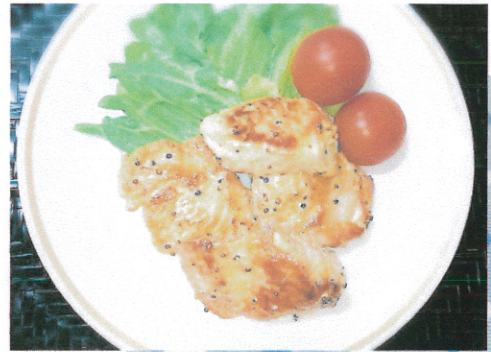


<材料 2人分>

鶏ムネ肉（皮なし）	200～250g（1枚）
こいくちしょう油（下味用）	大さじ 1/2
酒（下味用）	大さじ 1/2
小麦粉	大さじ 1
焼き油	小さじ 1

※仕上げ用 調味料

マヨネーズ	大さじ 1/2
粒マスタード	大さじ 1/2



【栄養価一人当たり 165Kcal 塩分 0.6g】

<作り方>

- ①鶏胸肉は余分な脂を取り除き、一口大のそぎ切りにします。
- ②ボールに、切った鶏肉と下味用の醤油、酒を加えたらよくもみ込んで、しばらく漬け置き、味をなじませます。
- ③ビニール袋に小麦粉を入れ、そこへ下味をつけた鶏肉を加え、全体に粉をまぶします。
- ④フライパンに油を薄く敷き、中まで火が通る様に火加減に注意しながら、こんがりと黄金色に焼き上げます。（焦げやすいので要注意）



- ⑤最後に、マヨネーズとマスタードをあわせて、お肉にからめたら完成です。

塩分は控えめなのに、粒マスタードとマヨネーズをあわせたソースでしっかりと表面に味付けをしているので、物足りなさを感じさせない、家族みんなで食べていただける一品です。

# 味が**薄い**だけが**減塩**じゃない！

## ～工夫次第でもっと美味しく～

“塩分控えめ”と言うと『味気ない』とか『美味しくない』…とイメージしがちですが、ほんのちょっとの一工夫で、もっと美味しく頂くことができます。

### 塩分控えめを美味しくするための一工夫

#### ① 酸味・香り・辛味を利用しましょう

酢・しモン・ねぎ・生姜・カレー粉・からい・わさび・美味しい天然だしなどを大活躍させましょう

#### ② 味付けは表面に集中させて

表面に調味料を使うことで、しっかりとした味付けを感じることが出来ます。

#### ③ 加工食品は控え、旬の素材を使いましょう

加工食品は高塩分！旬の新鮮な天然素材を使えば、素材のうまみで美味しくいただけます。

#### ④ 洋風メニューも取り入れて

和食ばかりに偏ると、塩やしょう油、味噌などの塩分の高い調味料を多く使ってしまいます。時には洋風のメニューを取り入れるのもオススメです。

