

～減塩でも美味しい！～

鶏肉とカラフル野菜のハニーマスタード



食塩量
0.8g

材料(2人分)

鶏胸肉(皮なし)	200g
赤ピーマン	60g
黄ピーマン	60g
いんげん	20g
粒マスタード	10g(小さじ2)
ハチミツ	10g(小さじ2)
オリーブオイル	6g(小さじ1)
食塩	0.5g(ミニスプーン1/2弱)

- ・鶏胸肉は、高たんぱく質の食品です。皮を取ることで、脂質をおよそ1/4に抑えることができます。
- ・疲労回復に役立つ栄養素が含まれています。筋力トレーニング後におすすめのレシピです。



下準備



- ・赤ピーマンと黄ピーマンは乱切りにする。
- ・いんげんは3cm幅に切る。
- ・鶏肉は一口大のそぎ切りにする。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



公益財団法人仙台市健康福祉事業団



作り方



① 鶏肉、ハチミツ、粒マスタードを袋に入れて揉み込む。



② 空気を抜いて、10分～15分程度漬けておく。



③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を弱火～中火で焼く。



④ 鶏肉に火が通ったら、野菜を入れる。野菜に焼き目が付くまで炒める。



⑤ 食塩で味を整える。

②は保存袋に入れて、冷凍しておくと便利です。



※早めに食べきましょう

●●減塩のコツ●●

- ・ハチミツと粒マスタードでしっかりした味付け
- ・黒コショウをプラスしてアクセントに
- ・刻んだアーモンドや無塩バターを加えて、香ばしく

●●いろいろアレンジ●●

- ・パンに挟んでサンドイッチに
- ・きのこをプラスして、食物繊維量アップ

鶏肉とカラフル野菜の
ハニーマスタード

(1人分)

- ・食塩量 0.8g
- ・エネルギー量 195kcal
- ・野菜量 70g