



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します。

やわらか味噌チキン

●材料（4人分）

- ・鶏もも肉 400g
- 合わせ調味料
 - ・プレーンヨーグルト 150g
 - ・味噌（減塩） 大さじ3(54g)
 - ・はちみつ 大さじ1(21g)
 - ・にんにく(すりおろす).....小さじ1と1/2(5g)
- 付け合わせ
 - ・サラダ菜 1把
 - ・トマト 1個

毎月20日は減塩の日

「いばらき美味しおDay」
減塩に取り組みましょう！

！ 減塩のコツ

にんにくの風味やヨーグルトのコクで、少ない調味料でも美味しく召し上がれます。
肉の焼き目をしっかりとつけることで、香ばしさもUP！

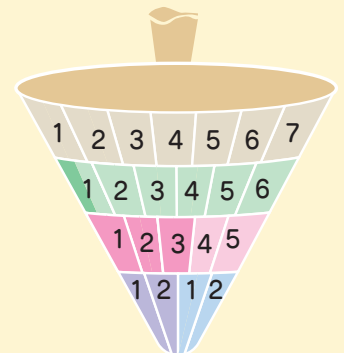
●作り方

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②合わせ調味料をしっかりと混ぜ合わせ、保存袋に入れ、15分程度鶏肉を漬け込む（室温が高い場合は冷蔵庫に入れておく）。
- ③フライパンを熱し、鶏肉の漬け汁を軽く落とし、皮目を下にして中火で焦げ目がつくまで焼く。
- ④裏返して、フライパンの蓋をして中までしっかりと火を通す。
- ⑤皿にサラダ菜を敷き、鶏肉を盛り付ける。付け合わせにトマトを添えて、出来上がり。

●栄養成分（1人分）

エネルギー	270kcal	炭水化物	14.5g
たんぱく質	20.0g	食物繊維	1.1g
脂質	15.8g	食塩相当量	1.1g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0.5sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	3sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

問 保健センター TEL.0296-77-9145



かさま健活スタイル



6月の強化項目

気にしてみよう
『食育』

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

6月は「食育月間」です。早寝早起き朝ごはん！
朝食の欠食をなくし、1日3食きちんと食べて元気に
過ごしましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145