



鶏ささみのレモン炒め

●材料（4人分）

- 鶏ささみ（そぎ切り）……………6本
- A〔食塩……………少々
- 酒……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ2
- 油……………大さじ1
- 人参（短冊切り）……………30g
- 生しいたけ（5mm幅そぎ切り）……………40g
- キャベツ（2cm角切り）……………80g
- きくらげ（水で戻し3等分）……………1.5g
- 長ネギ（5mm幅斜め切り）……………30g
- B〔食塩……………小さじ1/6
- みりん……………大さじ1
- レモン（皮をむいていちょう切り）1/4個
- レモン果汁……………小さじ1



●作り方

- ①鶏ささみは3～4等分のそぎ切りにしてAで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②レモンは皮をむいていちょう切りにする。
- ③フライパンに油半量を入れてあたため、①を入れて両面を焼き、火を通したらフライパンから取り出しておく。
- ④残りの油をフライパンに入れ、人参、生しいたけ、キャベツ、きくらげ、長ネギを加え、炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、③を入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥Bを入れ調味し、最後にレモン、レモン果汁を加え、火を止める。
- ⑦皿に盛り付ける。

【～減塩をするために…麺類の汁は残しましょう！～】

寒い季節となり、温かい麺類を食べる機会が増えていませんか？麺類は、塩分が多く含まれていますが、食べ方を工夫することで減塩することができます。

例えば、ラーメン1杯の食塩相当量は約6g（麺に約1.5g、汁に約4.5g）。汁を半分残すと約1.6g、汁を全部残すと約3.3g減塩することができます。※1

麺類の汁は飲み干さないようにし、なるべく残すようにすると減塩につながります。

＜18歳以上の1日の食塩摂取目標量＞ 男性 7.5g未満、女性 6.5g未満 ※2

※1 「調理のためのベーシックデータ第6版」女子栄養大学出版部P70より抜粋
 ※2 日本人の食事摂取基準 2020年度版

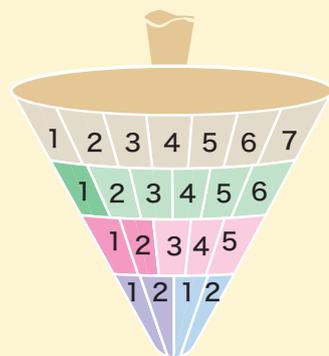


家族と一緒に囲む食卓で
 試してみたいレシピを
 笠間市ヘルスリーダーの会
 が紹介します。

●栄養成分（1人分）

エネルギー	179kcal	炭水化物	7.6g
たんぱく質	15.0g	食物繊維	4.5g
脂質	6.3g	食塩相当量	0.8g

…… 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）	1sv
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	2sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

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！



問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145