

若鶏のフリカッセ&マカロニサラダ&もやしと葱のスープ



若鶏のフリカッセ

材料(2人分)

材料名	分量
鶏もも肉皮なし	200g
小麦粉	大さじ 2
ブロッコリー	1/3 株
玉ねぎ	1/2 個
エリンギ	1 本
油	小さじ 1
水	150ml
コンソメ	小さじ 1・1/2
牛乳	大さじ 5
酒	大さじ 3
マスタード	2 cm分
こしょう	少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、ふわっとラップをしてレンジ(600ワット)で1分30秒~2分程度加熱する。



2. 玉ねぎはうす切りにする。



3. エリンギは食べやすい大きさにスライスする。



4. 鶏肉はひとくち大に切って、小麦粉をまぶしておく。



5. フライパンに油を熱し、鶏肉を入れ、中火で蓋をして焼く。
6. 鶏肉に火が通ったら、玉ねぎとエリンギを入れてさらに炒める。
7. 玉ねぎが透き通ったら、水、酒、コンソメ、牛乳を加えて煮つめる。
8. 鶏肉にからむようになったら洋辛子、こしょうを加える。



塩分カットのポイント

小麦粉をまぶして焼いてから煮込むことで旨味を逃がしません。

ブロッコリーで彩りよく、食欲をそそる見た目にも塩分カットのポイントです。

動画はこちらから
見れます →



マカロニサラダ

材料(2人分)

作り方

1. 玉ねぎをうすくスライスし、水にさらしておく。
2. きゅうりを小口に切る。
3. にんじんをいちよう切りにする。
4. 鍋に水とにんじんを入れ、沸騰したらマカロニを入れて表示時間どおりにゆで、水気をきって冷ましておく。
5. 冷めたら玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、こしょう、カレー粉を加えてよく混ぜる。

材料名	分量
マカロニツイスト	20g
玉ねぎ	1/8個
にんじん	1/8本
きゅうり	1/2本
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2

塩分カットのポイント

マヨネーズのコクとカレー粉のスパイシーな風味を活用すると、塩分カットでも物足りなさを感じることがありません。

もやしと葱のスープ

材料(2人分)

作り方

1. 鍋に湯をわかし、もやし、ねぎ、調味料を加えて煮る。

塩分カットのポイント

汁物は塩分カットしようとする、物足りなく感じてしまいがち。味付けの濃さはそのままに、汁の量を減らせば、口に入る塩分量を減らすことができます。

材料名	分量
もやし	8分の1袋
青ねぎ	1本
淡口しょうゆ	小さじ2分の1
コンソメ	小さじ2分の1
こしょう	少々
水	160ミリリットル

KOBE 食の応援レシピ (塩分カット篇)

1食あたりの食塩相当量 2.5g 以下の献立を紹介しています。
おいしくて満足感のあるままでも取り組める減塩のコツが詰まったレシピです。
神戸市立医療センター西市民病院の病院食のメニューも紹介されています。
ぜひおためしてください！！



↑読み取ってね

ご家庭でも
作りやすいように
アレンジされて
います



神戸市ホームページ
「KOBE 食の応援レシピ」
塩分を抑えたい方へ
減塩のコツや工夫が掲載されて
います。