

## 今月のおすすめ料理



### ～減塩対策に有効なメニュー～ ＜鶏肉の香味揚げの作り方＞

#### 作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにして、塩、酒をふります。
- ②しその葉はせん切りにして水気を切り、片栗粉をまぶしておきます。
- ③①の鶏肉に小麦粉、卵白の順につけて②をまぶします。
- ④揚げ油を170℃に熱し、③を入れて揚げます。
- ⑤器に④を盛り、ミニトマト、レモンを添えて出来上がり。

#### 【鶏肉の香味揚げ】

材料（4人分）

- 鶏むね肉（皮なし）……250g
- 揚げ油……………適量
- しその葉……………16枚
- 片栗粉……………適量
- 食塩……………小さじ2/5
- ミニトマト……………4個
- 酒……………小さじ2
- レモン（くし型切り）…4切れ
- 小麦粉……………適量
- 卵白……………適量



今回は、減塩対策に有効なメニュー「鶏肉の香味揚げ」をご紹介します。材料に香味野菜のしその葉を使うことで、特有のにおい成分や風味が味のアクセントになり塩分が少なくてもおいしく食べることができます。また、塩やソースを控えてレモン汁をかけることで、爽やかな酸味によって料理の味が引き締まり、物足りなさを感じさせずに食べることができます。

血圧を上げる要因の一つに「食塩の摂り過ぎ」があります。

調理時に塩分の多い調味料を控える、めん類の汁は残すようにする、塩分の強い加工食品は控えめにする等食べ方の工夫をしたり、酢やレモンなどの酸味を加える、香辛料や香味野菜の香りを生かした調理をする等の工夫で、薄味でも料理を風味豊かに仕上げることができます。食事は毎日のことです。まずは食習慣を見直し、調理の仕方や食べ方の工夫で減塩に努めましょう。