

お酢でおいしく！

豚肉のさっぱり生姜焼き



《 材料 》 2 人前

1 人あたり塩分 1.4g

- ・豚ロース肉…6 枚
(生姜焼き用)
- ・生姜…1 かけ
- ・油…大さじ 1/2

〔調味料〕

- ◎酒…大さじ 1
- ◎本みりん…大さじ 1
- ◎醤油…大さじ 1
- ◎穀物酢…大さじ 1



～ 作り方 ～



お酢を使うと、
上手に減塩できます♪

- ① 生姜は皮付きのままおろし、〈調味料〉と合わせ、そこに豚肉を 5 分漬けておく。
- ② フライパンに油を熱し、汁気を軽く切った豚肉を強火で焼く。
焼き色がついたら、中火にし漬け汁を回しかけ、肉を返しながらからめる。
- ③ お好みで、キャベツ、トマトを添えて完成。

香味野菜でおいしく減塩！

水晶鶏のピリ辛香味そえ

《 材料 》 2 人前

1 人あたり塩分 1.2g

- ・鶏もも or むね肉…1 枚
- ・砂糖、塩…少々
- ・片栗粉…大さじ 2

[ピリ辛タレ]

- ・白ネギ…1/2 本
- ・みょうが…2 本
- ・大葉…2 枚
- ・一味…適量
- ・ポン酢…大さじ 2



※鶏ハム・焼き 同様にタレかけるのもオススメ!!



～ 作り方 ～

① 鶏肉は一口大に切り、砂糖・塩をまぶし 5 分程度おく。

その間に鍋にお湯を沸かしておく。

② 白ネギ、みょうが、大葉はすべて千切りにし、白ネギは少し水にさらしておく。

ボール(小)に調味料を合わせ、ここに薬味をいれて混ぜ合わせておく。

③ ①から出た水気をふき取り、片栗粉をまぶす。その後お湯の中に入れ茹でていく。

④ 茹で上がった鶏肉を冷水でしめて、皿に盛りつけて完成。(約 3～4 分)

※ タレは上にかけてもいいが、小鉢に盛り、都度つけて食べることをおすすめします!!

うま味でおいしく減塩！

やみつき！コリコリ鶏つくね



1人あたり塩分 0.9g

《材料》 2人前

- ・鶏ひき肉…200g
- ・切干大根(乾)…10g
- ・絹ごし豆腐…100g
- ・生姜…2 かけ
- ・醤油…小さじ 1
- ・塩コショウ…少々
- ・片栗粉…小さじ 1※
- ・油…適量



※醤油を香り程度にし、

ポン酢につけて食べるのもオススメ!!

～ 作り方 ～

- ① 切干大根は 2 回ほど軽く水洗いし、水から戻す。

戻せたら、粗みじん切りに切る。

- ② ボールを準備し、食材・調味料をすべて入れて混ぜ合わせる。

豆腐は水切り不要。(切干大根が吸ってくれます。)

生姜は皮のまま、すりおろす。※ゆるい場合は片栗粉をいれる。

- ③ フライパンに油を熱し、②を丸型に形成して焼く。

両面焼き色がつき、火が通ったら完成。



塩レモン

おすすめの
調味料 紹介!!

〈 材料 〉

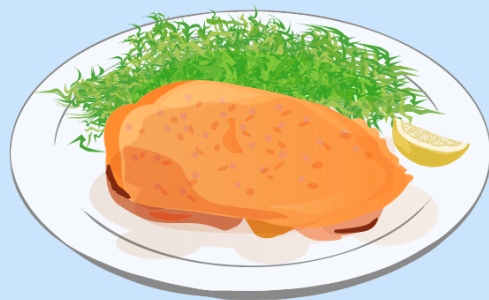
- ・レモン…2 個（約 200g）
- ・塩…20g（重量の 10%）
- ・保管用のビン or タッパー



～ 作り方 ～

- ① レモンをよく洗い、皮がついたままスライスする。
（輪切り・いちょう切り・粗みじん切り お好みで）
- ② 保管するビン・タッパーは熱湯消毒しておく。
- ③ ②にレモン、塩をいれ軽く混ぜ合わせる。
- ④ 1 日置くと出来上がり。

サラダ、カプレーゼ、、
是非ドレッシングの代わりに！！



鶏・豚肉のソテーに
とっても美味しいですよ♪