

# かんたん！減塩レシピ

## 鶏肉のカリカリ焼きサラダ仕立て



### 【材料（4人分）】

鶏もも肉（小）	4枚	A	オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々		しょうゆ	小さじ2
大根	4cm（200g）		酢	大さじ1
人参	1/3本（50g）		ゆず胡椒	小さじ1/2
水菜	1/3袋（80g）			

### 【作り方】

1. 鶏もも肉は厚みを均一に開いて、塩、こしょうをし、皮目を5分ほどフライパンで焼き、ひっくり返して、しっかり火が通るまで焼いて取り出す。
2. 大根、人参は千切り、水菜は4センチの長さに切る。
3. ①の鶏肉は一口大に切り、②の野菜と盛り合わせ、よく混ぜ合わせたAをかける。

千切りが面倒な場合には、カット野菜で作ると時短に！  
焼いた時に出た肉汁をAの中に入れると、うま味がさらにアップします！



1人分の栄養価 エネルギー218kcal たんぱく質14.1g 塩分1.1g

白石市保健福祉部健康推進課