



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



約76%減塩！

【栄養価】1人分当たり
エネルギー：183kcal 食塩相当量：0.40g

鶏のから揚げサルサソースかけ

主菜

【材料】（2人分）

鶏むね肉	120g	玉ねぎ	1/6個	赤唐辛子	½本
おろししょうが	5g	きゅうり	1/5本		
こしょう	少々	トマト	1/6個		
卵	¼個	A	砂糖	小さじ1/2	
薄力粉	大さじ1		レモン汁	大さじ1	
サラダ油	適量		食塩	0.5g	



【作り方】

①下処理

鶏肉は一口大に切り、おろししょうがをまぶしておく。

玉ねぎはすりおろし、きゅうり、トマトは1cmの角切り、赤唐辛子は輪切りにしておく。Aをよく混ぜ、野菜を加え、冷蔵庫で冷やしておく（サルサソース）

②鶏肉にこしょうをまぶし、溶き卵、薄力粉の順につけ、揚げ油でからりと揚げる。

③②を皿に盛りつけ、サルサソースをかける。

一般的な鶏のから揚げの塩分量：1.7gと比較して約76%減塩！

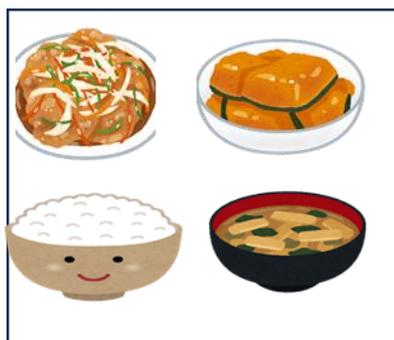
（参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック）

減塩のポイント！

レモン汁の酸味やトマトのうま味（グルタミン酸）で、うす味でもおいしく食べることができます。

組み合わせ例

ごはん
減塩みそ汁
鶏のから揚げの
サルサソースかけ
かぼちゃの牛乳煮



エネルギー
554kcal
食塩相当量
1.85g

ちょっとした
工夫で、減塩
できます！

