



キャンプやバーベキューでも楽しめる減塩レシピをご紹介します！漬けダレさえ作ってしまえば、後はお肉を漬けて、焼くだけ！子どもと一緒に食べられる甘めの味付けです。

こども支援課管理栄養士 吉田 恵 減塩食普及プロジェクト「ひとしおLab」メンバー

やわらかージューシー

タンンドリーチキン



材料 2人分

- 鶏もも肉（唐揚げ用） 200g
- 玉ねぎ 中サイズ1/8個
- a すりおろしにんにく 小さじ1/2
- a 塩 ひとつまみ
- a しょうゆ 小さじ1/2
- a トマトケチャップ 大さじ1
- a カレー粉 小さじ1/4
- a ヨーグルト（無糖） 大さじ山盛り1

作り方

【1人あたり】エネルギー 214kcal 食塩相当量 1.1g

- ①玉ねぎをすりおろし、aの材料と混ぜ合わせる。
- ②ビニール袋に①と鶏もも肉を入れて、よく揉み、冷蔵庫で30分～1時間漬け込む。
- ③魚焼きグリルにくっつかないタイプのアルミホイルを敷き、軽く漬けたレを落とした鶏肉をのせ、弱めの中火で10～12分焼いて完成。



フライパンで調理する場合は、焼き目を付けてからフタをして蒸し焼きにしてください。

「いわきひとしお」プロジェクト始動中！



←詳しくは、いわき健康ポータルサイトをご覧ください。

減塩ポイント

カレー粉、にんにくなどの香辛料や香味野菜の風味を活用すると、塩分控えめの料理もおいしくいただくことができます。

いわき市公式 SNS



ライン



フェイスブック



ツイッター



ユーチューブ



←市ホームページより各種SNSの登録・フォローができます

防災メール

災害情報や避難情報などを登録された方にメール配信します。災害に備えて登録をしましょう！



←詳しい登録方法はこちら

今月号の表紙

遠野オートキャンプ場にて、家族団らんの様子を収めた一枚です。大自然の中で焚き火の炎が家族だけの時間を照らして、とても素敵な光景でした。