

Point

出汁をきかせたドレッシング・
ショウガの風味で鶏ささみに
下味なしで減塩



19

鶏ささみとアスパラガスの 酢の物

通常レシピ
の塩分より
-0.2g
(1人分)

(一食分の食塩
相当量0.7g)

【材料】2人分

鶏ささみ	120g	ドレッシング	
酒	大さじ1	酢	大さじ1
片栗粉	小さじ1	だし	大さじ1
アスパラガス	4本	薄口しょうゆ	小さじ1/2
トマト	1/2個	砂糖	小さじ1/2
おろししょうが	1/2かけ分	塩	少々

【つくり方】

1. ささみは大きめのそぎ切りにし、酒を振っておく。
2. アスパラガスは熱湯でゆで、4 cmの長さに切る。
3. トマトはくし形に切る。
4. 1.のささみに片栗粉をまぶし、熱湯でゆでて、水に取る。
5. ささみとアスパラガス・トマトを器に盛りあわせ、ドレッシングをかけて、おろし生姜を添える。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あんばい

毎月17日は「適塩の日」

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあんばい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。**問** 成人保健係 ☎66-3293

