

高血圧の方へオススメ！～主菜編～

2022年9月発行
江藤病院 栄養部

鶏もも肉のレモン焼き



(材料)

鶏もも肉・皮なし	90g (1/3枚)
しいたけ(傘のみ)	10g (中1個)
料理酒	15g (大さじ1)
ニラ	10g
キャベツ	10g
赤パプリカ	15g
レモン果汁	10g
ごま油	3g

A

(1人当たり)

カロリー	154kcal
塩分	0.5g
たんぱく質	18.0g
脂質	7.6g
炭水化物	4.2g

作り方

1. 鶏もも肉を一口大に切り、
両面に焼き色がつくまで中火で炒める



2. 鶏肉に火が通ったら、
しいたけ、お酒を入れて炒める



3. お酒が半分ぐらいの量になったら
Aを加える



4. キャベツが半透明になったら
火を止め、お皿に盛りつけて完成!



ポイント：レモンで酸味をプラス！

レモンの酸味は塩分を補い、薄味でもおいしく食べられます。
レモンの他にも下記のように工夫をすることができ、これらを上手に
利用して美味しく減塩しましょう！

- ・ニンニクやネギ、大葉…風味づけ
- ・スパイスやハーブなど…香辛料でアクセントに
- ・ゆずやすだち…さわやかな酸味をプラス

次は副菜編

