


令和4年度青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 料理部門

※印は記入不要

応募部門	献立部門		料理部門 (どちらかに○をつけてください。)		※ エントリー No.	1		
献立名	材料名	分量 (g)	作り方		献立の写真			
レンジでできるタンドリーチキン	鶏ささみ肉	110g (2本)	①ポリ袋にヨーグルト、減塩しょうゆ、カレー粉を入れて袋の外からよくもんで混ぜる。 ②ささ身を①に入れて軽くもみ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2時間以上漬ける。 ③袋ごと電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。ささ身の大きさにより、加熱時間がより長く必要になる場合があるので、様子を見ながら調整する。					
	プレーンヨーグルト	100g					献立のPR (減塩のポイントなど)	
	減塩しょうゆ	6g (小さじ1)			・カレー粉の辛味とヨーグルトの濃厚さがあり、さらに減塩するために醤油の量を減らしても美味しく食べられます。 ・鶏肉として、ささ身を使用しているため、ヨーグルトは無脂ヨーグルトよりも全脂ヨーグルトの方が美味しいです。			
	カレー粉	2g (小さじ1)						
栄養価	エネルギー	175 Kcal	たんぱく質	30.6 g	脂質	4.1 g	食塩相当量	0.7 g