高血圧が気になるあなたへ

減塩だけど美味しいレシピ



サルサ風で食欲UP！

トマトソース添えチキンソテー

材料（2人分）

鶏モモ肉	160g（2枚）	塩	0.6g
塩	0.6g	酢	15g（大さじ1）
タマネギ	40g（1/4個）	胡椒（黒）	少々
トマト	80g（1/2個）	オリーブオイル	12g（大さじ1）
		タバスコ	5〜10滴

※魚や他の肉（牛・豚）でもアレンジを楽しめます。

減塩ポイント

スパイシーで酸味のあるサルサソースをかけることで、
減塩でも薄味に感じにくく、美味しく食べることができます。
是非、ご家庭でお試しください。

© 2022 シダックス栄養士会

ヘルシーメモ　N0.2204