

# 鶏のバジル焼き

## 減塩メニュー

◇減塩メニュー

主菜 1 品相当分の食塩相当量が 1. 2 g 以下のメニュー

主菜

【情報提供者】 マーブルヒル病院

材料	分量 (g)
	4 人分
鶏もも	3 2 0
塩	※ 2
こしょう	※ 1. 2
パン粉	1 2
バジル	2
ガーリックパウダー	0. 8
油	4
ミックスベジタブル	1 2 0
しめじ	※ 4 0
たまねぎ	※ 4 0
マーガリン	※ 2. 4
塩	0. 6
こしょう	0. 4

(1 人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
2 9 2 Kcal	0. 9 g	5 0 g

[作り方]

- ① 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ② パン粉、バジル、ガーリックパウダーを混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉に②をつける。
- ④ フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。焼き色がつき、  
中まで火が通ったら完成。
- ⑤ たまねぎはスライスに切る。全ての材料をマーガリンで  
炒めて、塩こしょうで味付けして完成。

◆『食塩は 1 日 8 g 以下に!』

1 食当たり 2. 6 g を目指しましょう。

(目安) 主菜 1. 2 g + 副菜 0. 7 g + 副菜 0. 7 g