

《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

今月のワンポイントアドバイス
#香味野菜を利用する

生姜・青じそなどの香味野菜や
ハーブなどの香草を使うと、塩分が少なくても
香りや風味によっておいしく感じることができます。

～中華風香味たれチキン～

材料（4人分）

| | |
|------|--------|
| 鶏むね | 400g |
| 白ネギ | 大さじ3 |
| 生姜 | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| ごま油 | 大さじ1/2 |



作り方（4人分）

ネギ、生姜はみじん切りをして材料全てを混ぜる。

茹でた鶏やソテーした鶏にかける。白身魚にも合います。

ぜひ試してみてください。

近江八幡市 健康推進課

