



レモンの酸味や野菜の食感が特徴の減塩ソース♪

## ポイント

レモンの酸味、オリーブオイルの風味、野菜の味や食感など味わい豊かな減塩ソースです。チキンピカタだけでなく、白身魚のソテーやサラダなどにもおすすめです。

## 材料(1人分) ○サルサソース

## 作り方

|          |         |      |   |
|----------|---------|------|---|
| ○チキンピカタ  | 玉ねぎ     | 10g  | ①鶏肉は、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉、卵を付けてサラダ油で焼く。 |
| 鶏もも肉 80g | きゅうり    | 15g  | ②玉ねぎはみじん切りにして下茹でする。きゅうり、トマトもみじん切りにする。           |
| 塩 0.2g   | トマト     | 15g  | ③★と②を合わせる。                                      |
| こしょう 少々  | レモン果汁   | 5g   |   |
| 小麦粉 2g   | 砂糖      | 1g   |   |
| 卵 10g    | ★ 塩     | 0.4g |   |
| サラダ油 2g  | オリーブオイル | 1g   |   |
|          | こしょう    | 少々   |   |

## 栄養量(付け合わせ除く)

エネルギー 165kcal たんぱく質 17.0g カリウム 353mg リン183mg 食塩 0.8g