



## うま塩レシピ

醤油の1/3をかぼす果汁に置き換えて※37%減塩



別府大学  
中村先生  
おすすめレシピ



調理時間  
約 25 分

エネルギー  
235kcal

食塩相当量  
0.8g

栄養価(1人分)

※毎日の食事のカロリーガイド  
(女子栄養大学出版部)  
鶏もも肉の照り焼きと比較

### かぼす風味鶏の照り焼き

#### 材料 2人分

若鶏もも肉…………… 160g  
油…………… 小さじ1/2(2g)  
かぼす果汁…………… 小さじ1強(6g)  
濃口しょうゆ…………… 大さじ1/2(9g)  
砂糖…………… 大さじ1弱(8g)  
みりん…………… 大さじ2 (36g)

#### 作り方

- ①鶏もも肉は包丁で切り込みを入れ厚さを均一にする。
- ②ボウルにかぼす果汁・濃口しょうゆ・砂糖・みりんを混ぜ入れ、①を 10 分程度浸しておく。
- ③中火で熱したフライパンに油をひき、鶏肉を皮を下にして入れる。焼き色がつくまで焼き、裏返す。
- ④余分な油は拭き取り、ボウルに残った調味料をフライパンに入れ、蓋をして3～5分程度煮たら、蓋をとって煮詰める。

#### うま塩のポイント

醤油の量を減らした代わりに酸味をプラスして物足りなさをカバー！  
肉は、包丁で切り込みを入れたり、フォークで数か所穴をあけたりすると味がしみ込みやすくなるためおすすめです！

主食

主菜(焼く)

副菜

汁物