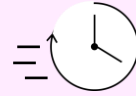




他のレシピはこちらから



“かわさきC級グルメコンテスト”応募作品をアレンジ！ フライパンひとつで作る！ ほうれん草と鶏ささみのチーズ焼き

レシピ提供：かわさき・食と農のコミュニティ

材料（2人分）

ほうれん草・・・2本（40g）
（冷凍ほうれん草でも可）
鶏ささみ・・・4本（240g）
ピザ用チーズ・・・・・・・・40g
片栗粉・・・・・・・・小さじ4
A 料理酒・・・・・・・・小さじ4
おろしにんにく（チューブ）
・・・・・・・・・・4cm
オイスターソース・・小さじ2

栄養価（1人分）

エネルギー	221kcal
たんぱく質	28.7g
脂質	5.6g
炭水化物	14.0g
食塩相当量	1.6g

作り方

- ①深めのフライパンで、ほうれん草を下茹でし、細かく切る。
（冷凍ほうれん草の場合は、冷凍のまま細かく切る。）
- ②鶏ささみは筋をとり、薄めのそぎ切りにする。
- ③ほうれん草と鶏ささみ、ピザ用チーズを、①と同じ深めのフライパンに入れて混ぜる。
- ④③に片栗粉を入れて揉みこみ、Aを加えてさらに混ぜる。
- ⑤フライパン全体に④を広げて焼く。



組み合わせて

1日2gの減塩から始めてみませんか？



カップラー麺の
スープ 約半分

1) うま味を効かせる



調味漬梅干
約13g

2) 香辛料や香味野菜を使う



3) 酸味を効かせる



4) 油脂で香りとコクを出す



煮物や汁物の仕上げにごま油を
1滴たらすとコクとうまみアップ！



プロセスチーズ
約35g (2個)



ロースハム
約45g (4枚)

5) 香ばしい焦げの風味

焼く・揚げるなどしてついた焦
げの風味は、香ばしさをプラ
ス！



6) 材料の表面に味をつける



だしで煮て材料に火を通したら、最後に醬
油を加えて絡めるようにすると味を強く
感じることができ、満足のいく味に！
和え物などは、食べる直前に調味料を和え
ることで解決！

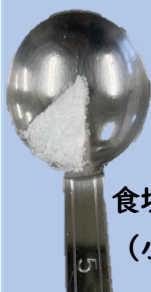
7) 普通の味と薄味を組み合わせる

全ての料理を薄味にするより、しっか
り味のついた料理を1品+極薄味1~2
品にしたほうが献立にメリハリが出て
満足感アップ！

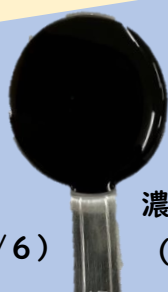


ソーセージ
約50g (3本)

1gの塩分が含まれている調味料・食材の目安量



食塩 1g
(小さじ1/6)



濃口醤油 約7g
(小さじ1強)



辛口味噌 約8g
(小さじ1強)



顆粒だし 約2g
(小さじ1/2)

濃厚ソース約18g
(大さじ1)



ケチャップ 約30g
(大さじ2弱)



食パン80g
(6枚切り1・1/3枚)

令和6・7年度高津区食育推進分科会