

# おいしい減塩レシピ

1人あたり  
約0.8g  
減塩で健康

## 鶏むねの柚子こしょう唐揚げ



100gあたり  
本体 **87**円

### 減塩のポイント

鶏唐揚げの下味に香りのよい柚子こしょうや香辛料を効かせると、食事の際にソースなどをプラスしなくてもおいしく食べられ、減塩につながります。添え野菜もお酢の酸味でさっぱりといただけます。

**産直**  
**1130** 冷蔵 次回12月  
滋賀県・シガポートリー

**近江鶏皮なしむね**  
300g

開放鶏舎で約55日間育てた近江鶏のムネ肉です。抗生物質を使用せずに育てています。

消費期限：  
お届け日翌日  
本体 **260**円  
(税込 281円)

**1131**  
袖こしょう本舗  
**柚子こしょう**  
80g ★

九州産の柚子・青唐辛子を使用。和洋中どんなお料理にも合う調味料です。

(48個・食塩相当23.6g/100g)  
賞味期間：10カ月  
本体 **398**円  
(税込 430円)



### 材料 (2人分)

柚子こしょうの爽やかな辛みと香りを活かした、鶏むねの唐揚げです。

- 1130** 産直 近江鶏皮なしむね …… 160g
- キャベツ(せん切) …… 100g
- 人参(せん切) …… 30g
- 酢 …… 小さじ1+1/2
- サラダ油 …… 適量

- A 1131** 柚子こしょう …… 小さじ1
- 溶き卵 …… 1/2個分
- 片栗粉 …… 20g

### 作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、**A**を揉みこむ。キャベツと人参は酢をふりかけ、混ぜ合わせる。
- 170℃の油で①の鶏肉をからりと揚げる。
- ②を器に盛り、①の野菜を添える。