

# かごしま 減塩レシピ

Vol.15



### Point

青パパイアは和え物、漬物にはよく使われますが、主菜として使っても粋な感じ。カレー粉、ウスターソース、トマトケチャップで味付けしているので、食塩は少なめでもおいしくいただけます。

【レシピ作成/大山佐智子様(伊仙町)】

## 鶏肉とパパイアとパプリカのカレー炒め

\*食塩を無理なく減らすポイント!  
食塩を使わずカレー粉などを多めに使用するとしっかり味もつき減塩できます。

### 材料(2人分)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏むね肉(皮なし) 100g</li> <li>清酒 小さじ2</li> <li>食塩 少々</li> <li>こしょう 少々</li> <li>薄力粉 適量</li> <li>青パパイア 100g</li> <li>揚げ油 適量</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>赤パプリカ 50g</li> <li>黄パプリカ 50g</li> <li>カレー粉 小さじ1/2</li> <li>ウスターソース 大さじ1弱(15g)</li> <li>トマトケチャップ 大さじ1</li> <li>こいくちしょうゆ 小さじ1/4</li> </ul> |
|---|---|

彩りが欲しいときは  
ピーマンなどを  
使しましょう

### 作り方

- 青パパイア(※)は縦1.5cm、横3cmの短冊に切り、沸騰したお湯に食塩一つまみを入れ1~2分ほど茹でて冷水にとり冷やし、水切りする。パプリカは乱切りにして軽く茹でておく。(※青パパイアが無いときは、大根で代用できます。)
- 鶏むね肉は細切りにし、Aで下味をつける。
- ②に薄力粉を薄くまぶして油で揚げる。青パパイアは素揚げにする。
- ③と赤・黄パプリカを和えておく。
- フライパンにBと少量の水を入れ、火にかけ、Bが溶けたら④を入れてからめ、赤・黄パプリカによく火を通す。

### 減塩レシピ集



かんたんヘルシー  
減塩レシピ  
QRコード

栄養成分	1人あたり
エネルギー	220kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	11.3g
炭水化物	15.3g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	1.4g

一般の方から投稿していただいたレシピをまとめました!  
ぜひホームページをご覧ください。

鹿児島県 かんたんヘルシー減塩レシピ

検索

今回使用する注目の食材は「青パパイア」です。果物としてなじみのある黄色いパパイアが熟す前の状態のもので、沖縄やタイなどでは昔から野菜として使われています。たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素を分解する酵素がすべて含まれており、さらにポリフェノールは赤ワインの約7.5倍。くせがないので、いろいろな料理に使えます。

食塩摂取量の目標(成人男女平均)は、1日あたり8グラム未満。これに対して、鹿児島県民の食塩摂取量は、1日あたり10.3グラムです。目標に近づくため、食塩を1日2グラム減らした食生活を心がけ、生活習慣病をおいしく予防しましょう。

豊富な「青パパイア」  
酵素の含有量や種類が

広告

## 北薩 伊佐湧水 霧島・怡良 大隅 南薩 種子屋久 奄美



かごしま特産品市場  
KAGOSHIMA SPECIALTY MARKET

鹿児島県商工会連合会



南北600kmの“逸品”集めました!



鹿児島市東千石町 15-21  
営業時間/10:00~19:00  
TEL.099-224-1093 FAX.099-224-1094  
[ホームページ] <http://www.kagoichi.com/>  
地方発送も承ります

かご市 検索

「かごしま特産品市場」は県内の小規模事業者の持続的発展を支援しております。