

食塩相当量0.4g以下!

# スピード減塩小鉢のご提案



2Stepで  
完成!

チキンフレーク編



小鉢に時間はかけられない、人の教育にも時間がかけられない!  
そんな時には「スチコンで加熱」⇒「和える」の2ステップ簡単小鉢!  
1人前当たりの塩分は0.4g以下なのに、味わいしっかりで満足なおいしさです!

今月の  
お助け  
食材

## 動物性たんぱく質のごちそう「チキンフレーク」



動物性たんぱく質が豊富で、市販品も多く流通している「チキンフレーク」を活用してみませんか。栄養でのちょっとしたポイントなどを、ご紹介します!

### 「チキンフレーク」の栄養

鶏のむね肉などを蒸し、細かくほぐした「チキンフレーク」は、たんぱく質が豊富に含まれている優秀な食材です。また脂質や炭水化物、ナトリウムの少ない市販品も多く流通しています。色々な食材とも合わせやすく、もう少したんぱく質を上げたい時の小鉢メニューにもぜひ!



### ひと手間でさらにおいしく!

酒を軽くふって、スチコンでスチームをかけるとふっくらに!「チキンフレーク」はそのまま使えてとても便利な食材ですが、パサつきが気になる場合は、少量の酒をふって、スチコン(スチーム)で加熱すると、ふっくらと仕上げることができます。



※施設の条件(食材・食数・好み)に合わせて、スチコンの条件(加熱温度・時間)、調味料の量などを調整ください。

## スピード減塩小鉢 おすすめの「チキンフレーク」レシピ

小松菜と蒸し鶏の辛子醤油和え



塩分  
0.3g

■材料(1人分)

	小松菜(冷凍・3cm長さ)	40g
A	えのきだけ(冷凍・3cm長さ)	10g
	チキンフレーク(冷凍・ほぐす)	10g
	「お塩控えめの・ほんだし®」 1kg袋	0.3g
B	しょうゆ	1.5g
	酢	1g
	練りがらし	0.5g

■作り方

- ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコン スチームモード(130℃)で約3分加熱し、水気をきる。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

にんじんとチキンの和えサラダ



塩分  
0.4g

■材料(1人分)

	冷凍にんじん(せん切り)	50g
A	チキンフレーク(冷凍・ほぐす)	10g
	「味の素KKコンソメ」 塩分ひかえめ500g	0.3g
	オリーブオイル	3g
	酢	2g
B	粒マスタード	0.5g
	塩	0.2g
	砂糖	0.5g
	ドライパセリ	0.1g
	こしょう	0.01g

■作り方

- ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコン スチームモード(130℃)で約3分加熱し、水気をきる。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

チンゲン菜と蒸し鶏のナムル



塩分  
0.3g

■材料(1人分)

	チンゲン菜(冷凍・3cm長さ)	40g
A	パプリカ(赤)(冷凍・スライス)	10g
	チキンフレーク(冷凍・ほぐす)	10g
	「丸鶏がらスープ」 塩分ひかえめ500g袋	0.5g
B	ごま油	3g
	すり白ごま	1g
	塩	0.1g

■作り方

- ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコン スチームモード(130℃)で約3分加熱し、水気をきる。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

# 「チキンフ레이크」を使用したその他のスピード減塩小鉢!



## ほうれん草と蒸し鶏の 胡麻和え

## きのこれんこんの レモンマリネ

## 秋の青菜中華サラダ



塩分  
0.4g

塩分  
0.4g

塩分  
0.3g

### ■材料(1人分)

A	冷凍ほうれん草(3cm長さ)	40g
	冷凍にんじん(せん切り)	10g
	チキンフ레이크(冷凍・ほぐす)	10g
B	「お塩控えめの・ほんだし®」 1kg袋	0.3g
	しょうゆ	1.5g
	砂糖	1g
	すり白ごま	1g

### ■材料(1人分)

A	しめじ(冷凍・小房)	20g
	れんこん(冷凍・スライス)	20g
	しいたけ(冷凍・スライス)	8g
	チキンフ레이크(冷凍・ほぐす)	10g
B	「味の素KKコンソメ」 塩分ひかえめ500g袋	1.5g
	砂糖	2g
	サラダ油	1g
	レモン汁	1g

### ■材料(1人分)

A	小松菜(冷凍・4cm長さ)	50g
	チキンフ레이크(冷凍・ほぐす)	10g
	小ねぎ(冷凍・5cm長さ)	5g
	パプリカ(黄)(冷凍・スライス)	3g
B	「丸鶏がらスープ」 塩分ひかえめ500g袋	1g
	ピーナッツバター	5g
	砂糖	2g
	ごま油	0.5g
	白こしょう	0.01g

### ■作り方

- ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコン スチームモード(130℃)で約3分加熱し、水気をきる。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

### ■作り方

- ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコン スチームモード(130℃)で加熱し、水気をきる。(加熱時間は、れんこん;約8分、しめじ;約6分、しいたけ・チキンフ레이크;約3分)
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

### ■作り方

- ホテルパンにAをそれぞれ入れ、スチコン スチームモード(130℃)で約3分加熱し、水気をきる。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

## 減塩なのにおいしさそのまま



おいしさ  
そのままに  
塩分を60%  
カットした  
かつお風味  
調味料

※業務用「ほんだし®」  
かつおだし比、食塩相当量

業務用「お塩控えめの・ほんだし®」1kg袋



おいしさ  
そのままに  
塩分を40%  
カットした  
洋風スープの素

※業務用「味の素KK  
コンソメ」比、食塩相当量

業務用「味の素KK コンソメ」塩分ひかえめ 500g袋



おいしさ  
そのままに  
塩分を35%  
カットした  
本格鶏がら  
スープの素

※業務用「丸鶏がら  
スープ」比、食塩相当量

業務用「丸鶏がらスープ」塩分ひかえめ 500g袋

その他 減塩レシピ、減塩コンテンツはこちら >>>

味の素KK 業務用商品サイト

減塩

検索

# 病院・高齢者施設給食に携わる 栄養士の皆さま!

- ✓毎月のイベント行食事
- ✓低栄養予防の工夫
- ✓減塩、スチコン調理など、6,000種以上のレシピ

などのお役立ち情報をお届けします。

今すぐ  
友だち登録を。



こちらの  
二次元コードを  
読み取って、「追加」で  
登録完了です。



AJINOMOTO 業務用  
LINE公式アカウントはじめました