

材料(4人分)

- A
- 鶏もも肉……………120g
 - 酒……………10g
 - 塩……………0.4g
 - 玉ネギ……………120g
 - ナス……………160g
 - ピーマン……………60g
 - パプリカ……………60g
 - ニンニク……………5g
 - オリーブ油……………8g
- B
- こいくちしょうゆ……………6g(小さじ1)
 - みりん……………6g(小さじ1)
 - 塩……………1.2g(小さじ1/5)
 - こしょう……………少々
 - ピザ用チーズ……………40g

作り方

- ①鶏もも肉はそぎ切りにし、Aをふる。
- ②玉ネギはくし形にし、半分の長さ。
ナスは乱切り。ピーマン・パプリカは2cm角に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンでオリーブ油を熱し、ニンニクを炒め、香りがでてきたら鶏もも肉・玉ネギ・ナスの順に入れ炒める。全体に油がまわって透き通ってきたら、ピーマン・パプリカを加え火が通るまで炒めてBで調味する。
- ④野菜の汁気がなくなってきたら、ピザ用チーズを散らし、ふたをする。
- ⑤ピザ用チーズが溶けたら、皿に盛りつける。

★1人分 エネルギー138kcal
たんぱく質11.2g、食塩相当量1.1g

うま塩とは？

うま “旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

食材の大きさをそろえると、火の通りが均一になり、仕上がりもきれいになります。



鶏肉と夏野菜のカラフル炒め

食推さんの!

うま塩レシピ



たっぷりの夏野菜を使い、フライパン一つで手軽に作れる主菜です。仕上げのピザ用チーズがアクセントになります。

問い合わせ／健康増進課保健係（和楽1階）☎23-4500

ほかにも!

食推さんの「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

