

食推
さんの!

うま塩レシピ

水晶鶏の甘酢だれ



うま塩
とは?

うま うま 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

パサつきがちな鶏むね肉も、片栗粉
をまぶして茹でることで、口当たりが
良くなり、食べやすくなります。



暑くて食欲が落ちているときにもさっぱりとしていて食べやすい一品です。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」を
ホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- 鶏むね肉 280g
- 酒 12g (大さじ4/5)
- 塩 1.2g (小さじ1/5)
- 片栗粉 24g (大さじ2・2/3)
- 玉ネギ 100g (中1/2個)
- ニンジン 20g (中1/5本)
- サラダ油 4g (小さじ1)
- 酒 16g (大さじ1強)
- 砂糖 10g (大さじ1強)
- 濃口しょうゆ 20g (大さじ1強)
- 酢 48g (大さじ3強)
- 大葉 4g (4枚)

A

作り方

- ① Aを混ぜて甘酢だれを作る。玉ネギは薄くスライスし、ニンジンは千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ネギとニンジンを炒め、火が通りしんなりしたら、①の甘酢だれを加え、煮立ったら火を止める。容器に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 鶏むね肉は、皮を取り、厚い部分は切り込みを入れて開き、全体を太い棒などでたたき、3～4cm大の削ぎ切りにして、酒・塩をもみこんで10分ほど置く。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、氷水を用意する。③に片栗粉をまんべんなくまぶし、5分ほど茹でて、氷水に取って冷やす。
- ⑤ ④を器に盛り、②の甘酢だれをかけ、千切りにした大葉をのせる。

★1人分 エネルギー142kcal
食塩相当量1.1g、たんぱく質14.4g