

食推
さんの!

うま塩
レシピ

ヘルシー鶏むね南蛮



鶏むね肉を使用し、揚げていないのでヘルシーです。野菜もたんぱく質も取れる1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。

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

そぎ切りにすることで、鶏むね肉でも柔らかく仕上がります。



材料(4人分)

- 鶏むね肉 …… 240g
- 片栗粉(衣7%) …… 16g(大さじ1・小さじ2強)
- サラダ油 …… 4g(小さじ1)
- 玉ネギ …… 90g(大1/3個)
- 生シイタケ …… 20g(1個)
- ニンジン …… 20g(小1/3個)
- ピーマン …… 30g(小1個)
- 酢 …… 36g(大さじ2・小さじ1強)
- 濃口しょうゆ …… 18g(大さじ1)
- 砂糖 …… 12g(大さじ1・小さじ1)
- 水 …… 18g(大さじ1・小さじ1/2強)

A

作り方

- ① 鶏むね肉は、4cm角ほどのそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。玉ネギ・生シイタケはうす切り、ニンジン・ピーマンは細切りにする。Aの調味料は合わせてバットに入れておく。
- ② フライパンに油を熱し、①の鶏むね肉を入れ、両面を返しながらかき、火が通ったら①の調味料が入ったバットに移す。
- ③ ②のフライパンに、玉ネギ・生シイタケ・ニンジンを投入して炒め、しんなりしたらピーマンを加えて炒める。
- ④ ②に③を加えて混ぜ合わせ、10分ほどなじませる。

★1人分 エネルギー110kcal
食塩相当量0.7g、たんぱく質12.0g

