

Point

甘辛いタレで
塩味を捕う

03 鶏むね肉の ヤンニョムチキン風

〔材料〕 2人分

鶏むね肉	200g
小麦粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1

たれ

コチュジャン	大さじ1
みりん	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
減塩醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
すりおろしにんにく	大さじ1
ごま油	小さじ1

通常レシピ
の塩分より

-1.5g
(1人分)

仕上げ

白ごま
季節の野菜

(一食分の食塩
相当量1.0g)

〔つくり方〕

1. 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油を入れ、①の肉をいれて、中火で焼き色がつくまで焼いたら、取り出す。
3. フライパンにたれの材料をいれ、中火で加熱し混ぜ合わせる。煮立ったら、②の肉を入れて、煮絡める
4. 季節の野菜と器に盛り付け、白ごまを振りかける。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あんぱい

毎月17日は「適塩の日」

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあんぱい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。



問 成人保健係 ☎66-3293

