

Point

フライパンで煎りつけて
味を染みこませる

04

ちくぜんに 筑前煮

通常レシビ
の塩分より
-0.7g
(1人分)

【材料】2人分

鶏もも肉	150g	調味料A	
干し椎茸	4枚	しょうゆ	大さじ1.5
こんにゃく	100g	みりん	大さじ0.5
人参	75g	調味料B	
たけのこ	50g	だし汁	200cc
れんこん	50g	酒	大さじ1.5
ごぼう	50g	砂糖	大さじ1.5
さやえんどう	8枚		
ごま油	大さじ1		

(一食分の食塩
相当量2.0g)

【つくり方】

1. 鶏肉とたけのこは一口大に切り、干し椎茸は水に戻して軸をのぞいてから半分のをぎ切、こんにゃくは一口大にちぎり、人参は厚さ0.5cmの輪切りにして型で抜く。れんこんは一口大、ごぼうは厚さ0.5cmの斜め切りにして水にさらす。さやえんどうは筋を除く。
※こんにゃくとたけのこ、さやえんどうはサツと茹でておく。
2. フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒めて取り出す。さやえんどうと鶏肉以外の材料を入れて炒め、全体に油が回ったら調味料Aを加えひと煮立ちしたら中火にして、落し蓋をして軟らかくなるまで煮たら鶏肉を戻し入れてさらに煮る。
3. 調味料Bを加え、強火で汁気を飛ばしながら煎り付け、仕上げに間にさやえんどうを加え、火を消す。

適塩レシビ

美味しく
健康!

よか あんばい

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(よかあんばい運動)」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ビを紹介します。



問 成人保健係 ☎66-3293

