

Point

甘辛いタレで
塩味を補う

03

鶏むね肉の ヤンニヨムチキン風

[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。

美味しく
健康♪

適塩レシピ

よか
あん

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。

問合せ先 保健係 ☎66-3293

