

甘辛いタレで
塩味を補う

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

[作り方]

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♪

楽しく健康 **よか**
あ ばい
ん

毎月13日は「海老の日」

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ピを紹介し、

成人保健係 ☎66-3293



市ホームペー
はこちら！

