



Point

大根の甘味と鶏肉のうまみで、塩分控えめでもしっかりとした味わい。

29

鶏肉と茄子のみぞれ煮

(一食分の食塩
相当量1.0g)

[材料] 2人分

鶏もも肉	120g	調味料	
片栗粉	適量	本みりん	大さじ2 (36g)
茄子	1本 (80g)	濃口しょうゆ	小さじ2 (12g)
大根おろし	20cm (80g)	塩	少々 (約0.2g)
サラダ油	小さじ2 (8g)		

[つくり方]

- ① 茄子は一口大の乱切り。鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉の皮目を下にし、茄子も入れ、両面に焼き色がつくまで、5～6分焼く。
- ③ ②に大根おろしと調味料を加え、汁気がなくなるまで弱火で煮る。



市では「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ます。

問 成人保健係 ☎55-8157



市
ホ
ム
ム
ベ
ー
ジ

