

1月ver.

減塩  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# 鶏肉と根菜の煮物

## 材料 [2人分]

鶏もも肉	100g
大根	2.5cm幅
にんじん	中1/2本
ごぼう	1/4本
こんにゃく	1/5枚
おろし生姜	1かけ
ごま油	小さじ1
貝割れ菜	適量
白ごま	小さじ1/2
A 減塩しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1
水	160ml



1人分255kcal / 塩分0.8g



## つくり方

- ①鶏肉、こんにゃくは一口大、大根とにんじんは乱切り、ごぼうは5mm幅の斜め切りにする。
- ②鍋にAと①を入れて蓋をし、弱～中火で25分程煮込み、おろし生姜とごま油を加える。
- ③皿に盛り、白ごまをちらし、貝割れ菜をのせる。



おろし生姜とごま油の香りで、塩分が少なくても美味しく召し上がれます。

鶴見区医師会在宅部門