

5月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鶏肉といんげんの照り焼き

材料 [2人分]

	鶏もも肉	…90g
	いんげん	…4本
	ごま油	…小さじ1
A	ケチャップ	…小さじ1
	しょうゆ	…小さじ1
	みりん	…小さじ1
	酒	…小さじ1



1人分225kcal / 塩分0.8g



つくり方

- ①いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンでごま油を熱し、鶏もも肉、いんげんを入れ、中火で焼く。
- ③火が通ったら一度取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンに残った油を拭き取り、Aを入れて煮詰める。
- ⑤鶏もも肉といんげんを戻し、たれを絡め皿に盛る。残ったたれは回しかける。



ごま油の風味やケチャップの旨味で、少ない塩分でも味をしっかりと感じることが
できます。