

6月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

鶏むね肉のさっぱり南蛮漬け

材料

【2人分】

鶏肉(むね)	…160g	A	酢	…大さじ2
玉ねぎ	…1/2個		ぽん酢	…大さじ2
にんじん	…4cm		はちみつ	…大さじ1
みょうが	…2本		ごま油	…小さじ1
大葉	…5枚			
片栗粉	…大さじ2			
サラダ油	…大さじ2			



1人分332kcal／塩分1.1g

つくり方

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎとみょうがは薄切り、にんじんと大葉は細切りにする。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、②の玉ねぎ、みょうが、にんじんを入れる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で3～4分焼き、上下を返してさらに3～4分、火が通るまで焼く。
- ⑤熱いうちに④を③に入れ、全体に汁を絡ませ、30分ほど漬ける。
- ⑥⑤を皿に盛り、②の大葉をのせる。



香味野菜と酸味でさっぱりとした仕上がりに！

更に、ごま油のコクを足すことで減塩でも満足感のある一品です♪ 鶴見区医師会在宅部門