

かごしま 減塩レシピ

Vol.16



Point

酢豚、酢鶏は一般的には素揚げするので脂質が多くなりますが、このレシピは、鶏肉は焼き、野菜はゆでることで脂質をかなり控えられます。甘酢にはトマトケチャップを入れて甘味を出すことで、食塩を少なめにする事ができます。色とりどりの野菜をたっぷり使用し、見た目も鮮やかなメニューになっています。

【レシピ作成/山領美雪様(鹿児島市)】

鶏肉と彩り野菜の酢豚風

*食塩を無理なく減らすポイント!
だし汁やケチャップの量を増やし、しょうゆを減らすことで減塩できます。

材料(2人分)

・鶏もも肉(皮なし) 60g×2	・ピーマン 20g
・清酒 少々	・サラダ油 小さじ1/2
・かたくり粉 4g	・ごま油(仕上げ用) 少々
・サラダ油 小さじ1	・根深ねぎ 20g
・たけのこ(水煮) 30g	・かつお節のだし汁 60ml
・たまねぎ 40g	・こいくちしょうゆ 小さじ1
・にんじん 20g	・三温糖 小さじ1強(4g)
・なす 40g	・酢 小さじ2・1/2
・赤パプリカ 20g	・トマトケチャップ 小さじ2・1/2
・黄パプリカ 20g	・かたくり粉 小さじ2/3

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、清酒をふり、かたくり粉とサラダ油をまぶしておく。
- 2 たまねぎ、なす、たけのこは乱切りにする。にんじん、赤・黄パプリカ、ピーマンも乱切りにして色よくゆでる。根深ねぎは白髪ねぎにする。
- 3 テフロン加工のフライパンで①を焼き、②を加えて炒める。
- 4 Aを煮立たせ、③を加え、ひと煮立ちさせる。仕上げにごま油を落とす。
- 5 器に盛り、白髪ねぎをのせる。

減塩レシピ集



かんたんヘルシー
減塩レシピ
QRコード

栄養成分	1人あたり
エネルギー	160kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	5.6g
炭水化物	13.6g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	0.7g

一般の方から投稿していただいたレシピをまとめました!
ぜひホームページをご覧ください。

鹿児島県 かんたんヘルシー減塩レシピ

検索

ヘルシーなのに旨味がたっぷりな「鶏もも肉」
食塩摂取量の目標(成人男女平均)は、1日あたり8グラム未満。これに対して、鹿児島県民の食塩摂取量は、1日あたり10・3グラムです。目標に近づくため、食塩を1日2グラム減らした食生活を心がけ、生活習慣病をおいしく予防しましょう。
今回使用する注目の食材は「鶏もも肉」です。鶏もも肉は、たんぱく質や脂質などの栄養素を豊富に含んでいます。皮を取り除くだけで脂肪含有量を半分以下に減らすことができるので、高たんぱく質・低エネルギーの料理にもぴったりの食材です。旨味とコクがあり、唐揚げや照り焼き、カレーなどさまざまな調理に活用できます。

広告

北薩 伊佐湧水 霧島・怡良 大隅 南薩 種子屋久 奄美



南北600kmの“逸品”集めました!



鹿児島市東千石町 15-21
営業時間/10:00~19:00
TEL.099-224-1093 FAX.099-224-1094
[ホームページ] <http://www.kagoichi.com/>
地方発送も承ります

かご市 検索

「かごしま特産品市場」は県内の小規模事業者の持続的発展を支援しております。