目標 1日食塩 69以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

ユーリンチー

揚げない油淋鶏

冷めても美味しくいただけます

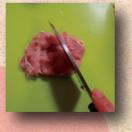
藤井病院 栄養科 管理栄養士



材料(1人分)

鶏もも肉	60 g
酒	小さじ 1(5g)
にんにくおろし	小さじ 1(3g)
黒こしょう	少々 (0.2g)
食塩	少々 (0.2g)
	小さじ 2(6g)
オリーブ油	小さじ2(8g)
白ネギ	(10g)
	小さじ 1(4g)
※上白糖	小さじ 1/2(3 g)
※米酢	小さじ 1(5g)
※ごま油	小さじ 1/2(2g)
キャベツ	30g
	30g

- 1 鶏肉は食べやすい大きさにカットして、火が通りやすいように厚みをそろえて開いてから分量の酒をふり、にんにく・塩コショウをすりつける
- **2** 白ネギはせん切りにし、 水にさらす
- 3 ②の水気を切って※の 調味料を合わせておく ①の表面に薄く片栗粉 をまぶす







4 フライパンに油を中 火で熱し、皮目を下 にして鶏肉を入れ、 焼き色がついたら裏 返す

両面に焼き色がつい たら、ふたをして弱 ~中火で5分程焼く



第肉に火が通ったら、取り出して 2 cm幅に切り、器に盛りつける 千切りキャベツ・

トマトを添え、た れをかける



2022.4 掲示期間: 2022年4月25日まで

で自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください