目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

揚げない油淋鶏（ユーリンチー）

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	60g
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)
かたくり粉	小さじ 2(6g)
オリーブ油	小さじ 2(8g)
白ネギ	(10g)
※濃口醤油	小さじ 1(4g)
※上白糖	小さじ 1/2(3g)
※米酢	小さじ 1(5g)
※ごま油	小さじ 1/2(2g)
キャベツ	30g
トマト	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

5. 鶏肉に火が通ったら、取り出して2cm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

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

2022.4　掲示期間：2022年4月25日まで