おいしい、ヘルシー、からだうれしい

# わこうの減塩・減糖レシピ

3月

## 鶏むね肉の新玉香味だれ

からだうれしい わこうの食育

©和光市

主菜のレシピ

玉ねぎに含まれるアリシンには、血管を健やかに保ち、体内へのコレステロールの吸収を妨げる作用が期待されています。

### 材料：２人分

| | | |
|---|---|---|
| | 鶏むね肉 | １枚(250ｇ) |
| | 片栗粉 | 大さじ２ |
| | 油 | 小さじ２ |
| | 新玉ねぎ | 1/4ケ（50ｇ） |
| | 小ねぎ | 適量 |
| A | 酢 | 大さじ２ |
| A | 砂糖 | 大さじ１ |
| A | しょうゆ | 小さじ２ |
| A | おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| A | ごま油 | 大さじ１ |
| A | 白いりごま | 大さじ１ |

玉ねぎの辛味や切った時に涙が出るのがアリシンだよ！

©和光市

【１人分あたり】

エネルギー：324kcal　たんぱく質：32.3g　脂　質：14.9g

糖　　質：14.9g　食塩相当量：　1.0g

### 【作り方】

① 鶏むね肉は皮を取り、縦半分に切り、食べやすくそぎ切りにする。

② 新玉ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにし、ボウルに入れＡの調味料とあわせて、混ぜ合わせておく。

③ ①の鶏むね肉に片栗粉を全体にまぶし、フライパンに油を熱し鶏肉を並べ、中火で４分ほど焼いたら裏返し、ふたをして弱火で３分ほど蒸し焼きにする。

④ 器に③を盛り、②のたれをかける。

### メモ

●減塩のワンポイント

香味だれは酢の酸味や生姜やごまの香りで、少ない塩分でもしっかりとした味つけになります。更に肉に片栗粉をまぶすことで調味料が絡みやすくなります。

わこうの食育 おすすめ！ 塩分のとりすぎや血圧が気になる方へ 減塩

### わこう食育 認定商品のご案内

**減塩しょうゆ**

などの商品を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう！

～毎月 19 日は「食育の日」～　作成：食育推進コンソーシアム（事務局　和光市健康支援課）