



わここの 減塩✕減糖レシピ



©和光市

新じゃがと鶏肉のめんつゆバター炒め

主菜の
レシピ

からだうれしい

※副菜は2皿/食とりましょう。



新じゃがにはビタミンCが豊富。鶏肉に含まれるたんぱく質の吸収を高めます。

【1人分あたり】

エネルギー：216kcal

たんぱく質：13.0g

脂 質：10.6g

糖 質：14.4g

食塩相当量：1.2g

◎材料：2人分

新じゃが・・・・・・・・・・小2個
鶏もも肉・・・・・・・・・・1/2枚
めんつゆ（3倍濃縮）・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ1
バター・・・・・・・・・・1/2個（4g）
塩・黒こしょう・・・・・・・・少々



【作り方】

- ① 新じゃがをよく洗い、皮ごと一口大に切って耐熱皿に並べてふんわりとラップをし、500wの電子レンジで火が通るまで約5分加熱する。
- ② バターを熱したフライパンに鶏肉の皮を下にして入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、新じゃがを入れてふたを入れ、5分ほど蒸し焼きする。
- ③ 蓋を取り、余分な脂をふき取る。中火に戻し、めんつゆ、バターを入れて絡め、塩こしょうを加え味を整える。



●栄養ワンポイント

新じゃがに多く含まれるビタミンCは、加熱に弱い特性がありますが、じゃがいものでんぷんに守られ、さらに電子レンジ調理によって、ビタミンCの損失が少なく済みます。

●減塩ワンポイント

余分な脂をふき取ることで、味が絡みやすくなり、調味料が少なく済みます。

わここの食育 おすすめ！

塩分のとりすぎや血圧が気になる方へ

減 塩



おいしく減塩の ワンポイント

減塩バター 減塩めんつゆ

などの商品を使うことで
さらに塩分相当量が減らせます。

減塩商品を活用して
楽しみながら料理をしましょう！

