

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



ナッツ&鶏肉炒め



1人分あたり

エネルギー： 410 kcal

たんぱく質： 31.9g

脂 質： 23.9g

食塩相当量： 1.9g

◎材料：（2人分）

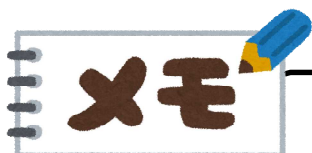
鶏モモ肉（皮なし） 250g
片栗粉 大さじ1
ピーマン 3個
カシューナッツと落花生（炒り）各30g
にんにく 大さじ1
ごま油 小さじ1

調味料

酒、砂糖、水 各小さじ1
しょうゆ 大さじ1

◎作り方

- ①鶏モモ肉をひと口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②ピーマン1cm角に切る。
- ③にんにく、鶏肉、ピーマン、ナッツ類をごま油で炒めて調味料で味付けする。



★今年の夏は暑い日が続いて、体力も消耗したのではないのでしょうか？
このレシピは疲労回復におすすめの食材（にんにくやたんぱく質）を使った一品です。ナッツ類の香ばしさもポイントです。
★味付けがしっかりついたお料理にあわせる副菜については、素材の味を生かした薄味にして、塩分摂取量を調節しましょう。

