

# 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



※主菜は1皿/食とりましょう。

### レンチンねぎ塩チキン

ネギには血圧の調節をサポートする「カリウム」が多く含まれています。



#### ◎材料：2人分

- 鶏むね肉（皮なし）・・・1枚
- 塩・こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・大さじ1
- キャベツ・・・1/8個
- もやし・・・1/2パック
- 長ねぎ・・・1本
- A 鶏がらスープの素・・・大さじ1/2
- すり白ごま・・・大さじ1
- ごま油・・・大さじ2



#### 【1人分あたり】

エネルギー：195kcal  
たんぱく質：20.6g  
脂 質：3.8g  
糖 質：14.8g  
食塩相当量：0.9g

#### おすすめ商品紹介



◀食育認定マークがついている商品（例：減塩鶏がらスープの素）を使うと、  
かんたんに『減塩』できます。  
わここの食育推進店で見つけてね！

#### ◎作り方

- ① 鶏むね肉は一口大にそぎ切りにし、塩・こしょう、片栗粉を全体にまぶす。キャベツはざく切りにする。もやしはさっと洗っておく。
- ② ねぎはみじん切りにし、Aと合わせ、ねぎだれを作る。しばらくおいておく。
- ③ ねぎがしんなりして鶏がらスープの素が溶けたら、耐熱皿にキャベツ、もやし、鶏むね肉、②を順にのせラップをして600wの電子レンジで6分ほど鶏肉に火が通るまで加熱する。

#### メモ

- ★ 火を使わずに電子レンジでできるレシピです。調理時間10分以内で作れます！
- ★ ねぎだれは作り置きしておくと、色々な料理のアクセントにも使えます。レモン汁を合わせても美味しくいただけます。
- ★ 市販の「刻み白ねぎ」を使うとより簡単に作れます。

