

# 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。

### 鶏むね肉と新玉ねぎのポン酢がけ

鶏むね肉の「イミダソールペプチド」と  
お酢に含まれる「クエン酸」は  
疲労回復の効果が期待できます。



【1人分あたり】

エネルギー： 290kcal  
たんぱく質： 26.6g  
脂 質： 14.2g  
糖 質： 10.9g  
食塩相当量： 1.0g

◎材料：（2人分）

鶏むね肉・・・1枚（220g）  
料理酒・・・小さじ1  
片栗粉・・・大さじ2  
新玉ねぎ・・・1/2個  
貝割れ菜・・・1/2パック  
油・・・大さじ2  
ポン酢しょうゆ・・・大さじ1.5

おすすめ  
商品紹介



◀食育認定マークがついている商品  
（例：減塩料理酒 減塩昆布ポン酢）  
を使うと、より『おいしく減塩』でき  
ます。わここの食育推進店で見つけてね！

### ◎作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取り除き、一口大のそぎ切りにする。  
料理酒をもみ込みしばらくおき、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンを熱し、油を入れ①を弱めの中火で揚げ焼きする。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。貝割れ菜は根元を切り落とし、長さを半分に切る。玉ねぎと貝割れ菜を水にさらし、ザルにあげて水気をよく切る。
- ④ 器に③を盛りつけ、その上に②の鶏肉を盛りつける。  
食べる直前にポン酢しょうゆをかける。



### メモ

- ★少ない油で揚げ焼きすることで、通常の揚げ物よりもヘルシーに仕上がります。
- ★鶏むね肉はそぎ切りにして、弱めの中火でゆっくりと火を通すことで  
柔らかくジューシーに仕上がります。