

減塩レシピ

鶏肉のねぎあんかけ

材料(1人分)

鶏もも肉 60g

ブロッコリー 20g

ねぎ 20g

だし汁 150ml

酢 大さじ1/2

砂糖 小さじ1

塩 ひとつまみ

胡椒 少々

片栗粉 大さじ1/2

ごま油 大さじ1

エネルギー 238kcal

たんぱく質 14.8g

食塩相当量 0.3g



作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる
2. フライパンにごま油を入れ、鶏もも肉をこんがりするまで焼く
3. 鶏もも肉が焼けたらブロッコリーも入れ軽く火を通す
4. 材料Aを鍋に入れて煮立たせる。煮たったらねぎを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける
5. 2に4をかけて完成

管理栄養士の一言メモ

ねぎやごま油を使用することで風味をアップさせました。塩を抑えるために少しだけ酢を加えたのがポイントです！