

食塩摂取量1日8g以下

ゆる
YURUSHIO
しお

おいしく・健康に!

ゆる～い減塩 de おいしい食事



むね肉でヘルシー☆簡単!時短!メニューです。

鶏肉のチンジャオロース

熱量
204kcal

食塩
相当量
1.2g

野菜量
43g



材料(2人分)

鶏むね肉 ……………200g
 こしょう ……………少々
 酒 ……………小さじ1
 片栗粉 ……………大さじ1/2
 ピーマン ……………2個
 にんじん ……………40g
 ジャがいも ……………40g
 生姜(みじん切り) ……………6g
 ごま油 ……………小さじ2
 オイスターソース ……………小さじ2
 濃口しょうゆ ……………小さじ1

作り方

- 1 ピーマン、にんじん、じゃがいもは細切りにする。生姜はみじん切りにする。
- 2 鶏肉を棒状に切る。こしょう、酒をふり、片栗粉をまぶす。
- 3 熱したフライパンにごま油をひき生姜を炒め、香りがでたら鶏肉を入れてさらに炒める。
- 4 色が変わったらにんじん、ピーマン、じゃがいもを加える。火が通ったら弱火にし、混ぜ合わせた調味料を加え全体に絡める。

(提供:長野県)



イメージキャラクター:
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

