

6月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

棒棒鶏

材料 [2人分]

| | |
|-----------|---------------|
| 鶏むね肉 | …1枚(250g) |
| きゅうり | …1本(100g) |
| トマト | …1個(100g) |
| 〈たれ〉 | |
| すりごま | …小さじ2(5g) |
| 砂糖 | …小さじ2(6g) |
| しょうゆ | …小さじ1と1/3(8g) |
| しょうがチューブ | …1g |
| ギリシャヨーグルト | …大さじ2強(34g) |
| ラー油 | …数滴 |



1人分55kcal / 塩分0.6g



つくり方

- ①鍋に鶏肉を入れ、かぶるくらいまで水を注ぎ、中火にかける。
竹串を刺して肉汁が透き通ったら火を止め、そのまま冷ます。
- ②きゅうりは細切り、トマトは輪切りを半分に切る。
- ③たれを全て合わせる。
- ④冷ました鶏肉をキッチンペーパーで拭き、手でさく。
皿にトマト、きゅうり、鶏肉の順に乗せてたれをかける。



ギリシャヨーグルトは水分が少ないため、舌にタレが残しやすいです。
また、コクや旨味があるため、しょうゆや塩が少なくても美味しく感じることが出来ます。