

11月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

材料

【2人分】

	鶏もも肉	…120g
	れんこん	…1/2節
	ごぼう	…2/3本
	にんじん	…2/3本
	こんにゃく	…1/3枚
	ごま油	…小さじ1
	みりん	…大さじ1
A	しょうゆ	…小さじ1/2
	酒	…小さじ1/2
B	だし汁	…140ml
	三温糖	…大さじ1/2
	酒	…大さじ1/2
C	しょうゆ	…大さじ1/2
	マルコメ プラス糀 生塩糀	…大さじ1/2 (7.5g)

筑前煮



1人分487kcal / 塩分1.4g

つくり方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。れんこん、ごぼう、にんじんは一口大の乱切りにする。こんにゃくは2cm角にちぎり、湯通しする。
- ②鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。肉の色が変わったら①を加えて炒める。
- ③全体に油がまわったらBを加え、落とし蓋をして中火で10分煮る。
- ④落とし蓋を取り、汁が少なくなるまで煮詰めたらCを加えてさらに煮る。



しょうゆを減らした代わりに三温糖と生塩糀を使用してコクを出しています。