

いつもの
料理を
おいしく減塩！

『ゆで鶏のピリ辛ねぎソース』

レシピ提供:クックパッド 大阪市たべやんレシピ

1人分: 201kcal 食塩相当量1.3g



【材料(4人分)】

- ・鶏むね肉(皮なし) 320g
- ・酒 大さじ4
- ・しょうが 1かけ
- ・白ねぎ 1本
- ・にんにく 1かけ
- ・豆板醤 小さじ2/3
- ・ごま油 大さじ2
- ★ しょうゆ 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ2
- ラー油 小さじ1/2
- ・もやし 1袋
- ・きゅうり 1本

【作り方】

- ① しょうがは薄切り、白ねぎは緑部分と白い部分に分け、白い部分を粗みじん切りにする。
- ② 鍋に、しょうが、白ねぎの緑(ざく切り)部分、酒、水4カップ(800cc)を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら鶏肉を入れ、あくを取りながら弱火で12分ほどゆでる。蓋をして火を止め、そのまま冷めるまで10分ほどおいておく。
- ④ にんにくはみじん切りにし、ごま油と共にフライパンで炒める。
- ⑤ 香りが立ってきたら、①の白ねぎと豆板醤を加えて炒め、★を加え煮立たせる。
- ⑥ きゅうりはせん切りにし、もやしはさっとゆで、皿に盛りつける。
- ⑦ ③を鍋から取り出し一口大にそぎ切りにし、⑥の上に盛り付け、⑤のねぎソースをかけて完成。

【減塩ポイント】

- ・豆板醤のピリツとした辛味で美味しく減塩！
- ・プラスしてレタスやトマトなどを添えると野菜もたっぷり取れますよ！



【撮影協力】鶴見区食生活改善推進員協議会
今津校区 芋瀬さん(左)、平澤さん(右)