

# Chicken Chinjao Rosu

°Fellow Food Health Care



Mai  
2017

## 塩分が気になる方へ！減塩レシピ 鶏胸肉のチンジャオロース

やわらかな鶏肉とシャキシャキの筍とピーマンは相性抜群！

作成時間……………15分  
 カロリー……………440kcal  
 塩分……………1.4g  
 糖質……………6.9g

### ■ 材料 2人前

鶏胸肉……………160g  
 ♡糖質ゼロ酒……………小さじ1  
 ♡減塩醤油……………小さじ2/3  
 ♡片栗粉……………小さじ2/3  
 ピーマン……………40g  
 たけのこ……………40g  
 オリーブオイル……………小さじ1  
 胡麻油……………小さじ1

#### ◎チンジャオロースの調味料

・オイスターソース……………小さじ1  
 ・減塩醤油……………小さじ1/2  
 ・ラカントS液体……………小さじ1  
 ・黒胡椒……………少々

### ■ 作り方

- 1 鶏胸肉は1cm幅の棒状に切り、ボウルに入れる。  
♡の調味料を加えて下味をつける。
- 2 別のボウルにチンジャオロースの調味料を入れて混ぜておく。
- 3 ピーマンとたけのこを細切りにする。
- 4 フライパンにオリーブオイルを引き鶏肉を炒めてお皿に取り出す。
- 5 同じフライパンにピーマンとたけのこを入れ炒める。
- 6 “5”に鶏肉を戻し、全体が混ざるように炒め“2”の調味料を加え、ひと煮立ちしたら胡麻油を入れる。

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

筍は4～5月の春が旬であり、食物繊維が豊富な野菜なので、便秘の症状を改善し大腸がんの予防にも効果的な食材です。腸でのコレステロールの吸収を防ぐ効果もあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。また、カリウムも多く含むので、塩分の排出を促し、高血圧を予防する働きも期待できます。利尿作用によってむくみ解消にも効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



鶏肉が柔らかくて  
食べやすい！  
とても美味しい！

豊橋ハートセンター 心臓血管外科  
小川 真司 先生

### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

“4”の工程で鶏肉に火を通してください。最後の“5”の工程で鶏肉を戻し入れた際の火加減に注意してください。調味料が全体に馴染むよう中火で絡めましょう。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー フードヘルスケア事業部 牧野圭祐