

Sweet And Sour Chicken

°Fellow Food Health Care



Septembre
2018

9月号

塩分が気になる方へ！減塩レシピ

酢鶏

鶏肉で作る！甘酢が効いたさっぱりとした中華料理！

作成時間.....20分
カロリー.....945kcal
塩分.....2.1g
糖質.....12.4g

■ 材料 2人前

鶏モモ肉.....1枚
かぼちゃ.....25g
れんこん.....25g
♡減塩醤油.....大さじ1/2
♡糖質ゼロ酒.....大さじ1/2
♡おろし生姜.....小さじ1/2
♡片栗粉.....大さじ1/2
オリーブオイル.....大さじ1
☆リンゴ酢.....大さじ2/3
☆ラカントS顆粒.....大さじ2/3
☆ケチャップ.....大さじ2/3
☆減塩醤油.....大さじ1/2



減塩でありながら
味がしっかり付いていて
とても美味しい！！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
原田 大資 先生

■ 作り方

- 1 鶏肉を一口大に切り、ボウルに♡の調味料を入れて揉み込む。
- 2 別のボウルに☆の調味料を入れ合わせ調味料を作っておく。
- 3 かぼちゃとれんこんを厚さ5ミリの一口大に切り、フライパンに半量の油をひき炒める。火が通ったらバットに移す。
- 4 同じフライパンに残りの油をひき、鶏肉を炒め、火が通ったら野菜と合わせて調味料を加え混ぜながら炒める。
- 5 全体に絡んだら器に盛り付ける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

鶏肉の栄養素の中でも、特に注目したいのがタンパク質です。タンパク質は体に必要な三大栄養素の一つで、筋肉・皮膚・髪・爪・内臓など体のあらゆる組織をつくるのに欠かせません。その他にも、ホルモン・酵素・免疫力を高める抗体を作る役割も持っており、健康な生活を送るためにも毎日摂取したい栄養素です。タンパク質を構成するアミノ酸の中には、体内では作られない必須アミノ酸があり、鶏肉には多くの必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

鶏肉は焼き色をしっかり付けると、香ばしさがタレに広がり、味に深みを付けてくれます。