

体にやさしい適塩レシピ

熊野町役場ホームページ(H28年5月)に掲載

とり肉と野菜の塩こうじ焼き **主菜**



<材料・4人分>

とりむね肉
(皮なし)・・・300g
玉ねぎ・・・1個(200g)
にんじん・・・適量
塩こうじ・大さじ 2(26g)
サラダ油・・・小さじ 2
こしょう・・・少々
ビニール袋(漬け込み用)

材料を切る・漬け込む・焼く
だけの3ステップ♪

<下ごしらえ>

- ♪ とりむね肉・・・7~8ミリの厚さのそぎ切り
- ♪ 玉ねぎ・・・5ミリの薄切り
- ♪ にんじん・・・ピーラーで薄く削る
- ♪ 塩こうじ・・・大さじ2をはかる

<作り方>★目安5~10分。中心まで火を通しやすくするため。

① 漬け込む

ビニール袋に塩こうじと食材を全部入れて袋の上からもみ込み、空気を抜いて袋の口を閉じる(冷蔵庫で30分以上漬ける)。

② 焼く準備

①を冷蔵庫から取り出し★常温に戻す。フライパンに油をひいて中火で熱し、①を入れる。

③ 焼く

こしょうを振って返しながらか両面を焼く。途中でこげそうになったら、弱火にしてふたする。とり肉の中心に火が通ったら、できあがり。

- ♥ こうじ(麴)の力で肉や魚をやわらかく、おいしくします。
 - ♥ 「塩味」に「うまみ」が加わり、うす味じゃない減塩ができます。
 - ♥ とりむね肉を魚に代えたり、ピーマン、青ねぎ、おくらなどの緑黄色野菜、きのこ類などを加えたり、彩りよくアレンジしてみてください。
- ※塩こうじなど、調味料は、量って使うことで、おいしく適塩ができます！

1日の
塩分摂取
目標量は
8g未満
です。

【1人分の栄養価】



1人分の野菜の量*は 55g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
127kcal	17.4g	3.3g	6.2g	341mg	14mg	0.3mg	0.8g	0.9g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。
子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。