

～10分で完成！スプーンで食べる～

鶏むね温サラダ

食塩量
0.5g



材料(2人分)

鶏むね肉	240g(皮なし)
料理酒	5g(小さじ1)
小麦粉	20g
有塩バター	8g

ミックスベジタブル	100g
えのきたけ	40g
生しいたけ	40g
オリーブオイル	6g(小さじ1と1/2)
食塩	0.4g

下準備



- ・鶏むね肉は2cm角にカットし、料理酒に5分程度漬け小麦粉をまぶしておく。
- ・えのきたけは石づきを取り1cm幅にカットする。
- ・しいたけは軸を外し1cm角にカットする。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



作り方



① オリーブオイルを温め、しいたけ、えのき、ミックスベジタブルを炒める。



② 全体的に火が通ったら、塩で味を整え器に盛り付ける。



③ 熱したフライパンにバターを溶かし鶏肉を両面焼く。

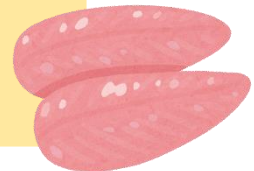


④ 鶏肉は中心に火が通り、きつね色になるまで焼く。焼きあがったら②の器に盛り付け完成。

～おいしい鶏むね肉の選び方3つのポイント～

高たんぱくで低脂質、様々な料理で活躍する鶏むね肉。ポイントをおさえて美味しい鶏むね肉を選びましょう！

- ① 肉がきれいなピンク色をしているもの
- ② 皮つきは毛穴の周りが盛り上がりしわが多い物
- ③ ドリップがでていないもの



●●減塩のコツ●●

- ・バター風味と野菜の甘味
- ・しいたけのうま味
- ・黒コショウを追加すると味のアクセントになります

●●いろいろアレンジ●●

- ・鶏肉を鮭に変えることで、カルシウムやビタミンDアップ
- ・グリーンピースが苦手な場合はブロッコリーやインゲンなどに変えてもOK

鶏むね温サラダ（1人分）

- | | |
|---------|----------|
| ・食塩量 | 0.5 g |
| ・エネルギー量 | 316 kcal |
| ・野菜量 | 90 g |

