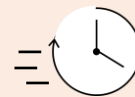




[他のレシピはこちらから](#)



甘酢しょうがの酸味と風味が香る 蒸し鶏ときのこの甘酢しょうが和え

レシピ提供：高津区食生活改善推進員連絡協議会

材料（4人分）

鶏むね肉・・・・・・・・250g
お好きなきのこ・・・・200g
塩・・・・・・・・0.5g
マヨネーズ・・・・大さじ2
片栗粉・・・・・・・・小さじ1
こしょう・・・・・・・・適量
甘酢しょうが（ガリ）・・20g

栄養価（1人分）

エネルギー 142kcal
たんぱく質 11.7g
脂質 7.9g
炭水化物 6.0g
食塩相当量 0.4g

作り方

- ①そぎ切りにした鶏むね肉をビニール袋に入れ、マヨネーズを加えて揉みこみ、10分以上置く。
その後、片栗粉とこしょうを加えて混ぜる。
- ②きのこは食べやすいサイズに切る（ほぐす）。
- ③耐熱皿にきのこをのせ、その上におね肉を広げて、ふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで3分ほど加熱する。
そのまま5分ほど置く。まだ肉に火が通っていない場合は、さらに1分ほど加熱する。
- ④甘酢しょうが（ガリ）を加え、全体を混ぜ合わせる。

組み合わせて

1日2gの減塩から始めてみませんか？



カップラーメンの
スープ 約半分

1) うま味を効かせる



調味漬梅干
約13g

2) 香辛料や香味野菜を使う



3) 酸味を効かせる



4) 油脂で香りとコクを出す



煮物や汁物の仕上げにごま油を
1滴たらずとコクとうまみアップ！



プロセスチーズ
約35g (2個)

5) 香ばしい焦げの風味

焼く・揚げるなどしてついた焦
げの風味は、香ばしさをプ
ラス！



カレールウ
約10g

6) 材料の表面に味をつける



だしで煮て材料に火を通したら、最後に醬
油を加えて絡めるようにすると味を強く
感じることができ、満足のいく味に！
和え物などは、食べる直前に調味料を和え
ることで解決！

7) 普通の味と薄味を組み合わせる

全ての料理を薄味にするより、しっか
り味のついた料理を1品+極薄味1~2
品にしたほうが献立にメリハリが出て
満足感アップ！

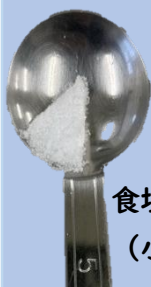


ロースハム
約45g (4枚)

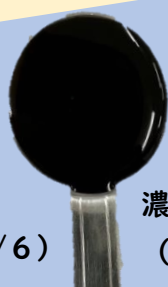


ソーセージ
約50g (3本)

1gの塩分が含まれている調味料・食材の目安量



食塩 1g
(小さじ1/6)



濃口醤油 約7g
(小さじ1強)



辛口味噌 約8g
(小さじ1強)



顆粒だし 約2g
(小さじ1/2)

濃厚ソース約18g
(大さじ1)



ケチャップ 約30g
(大さじ2弱)



食パン80g
(6枚切り1・1/3枚)

令和6・7年度高津区食育推進分科会