毎月19日は食育の日

【主菜】鶏肉のポン酢炒め

動脈硬化予防に配慮したメニューをご紹介します。
鶏肉や野菜をポン酢で炒めることにより、さっぱり美味しく仕上がります。
ぜひお試しください。

☆　材料（作りやすい量　約２人分）

	鶏もも皮無し	160ｇ
	酒	15g(大さじ1)
	小麦粉	４ｇ
	サラダ油	５ｇ
	大根	80g
	豆苗	80g
A	ポン酢しょうゆ	20g(大さじ1強)
A	だし	20g(大さじ1強)
	※お好みで七味唐辛子	

☆つくりかた

① 鶏肉は皮を除き、厚みを均等に開く。食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
② 大根は拍子木、豆苗は３㎝程度に切る。
③ 鍋にサラダ油を熱し、小麦粉をまぶした鶏肉を入れる。
④ 鶏肉に火が通ったら、だし割ポン酢しょうゆ(A)をかけてひと煮立ちする。
⑤ 肉を取り出し、同じフライパンに大根を入れ炒める。柔らかくなったら豆苗を加え火を止める。皿に肉と野菜を盛り付ける。
※お好みで七味唐辛子をかける。

健康・食事で気になることがありましたら、市管理栄養士までご連絡ください。

1人分の栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	食塩（g）
鶏肉のポン酢炒め	156	15	6.9	24	0.9

【おすすめの簡単組み合わせメニュー】ごはん、根菜汁、いちご牛乳羹

綾瀬市こども家庭センター　TEL0467-77-1133