

新ごぼうと鶏肉の炒め煮



野菜の量（皮などを除く）

75g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料 2人分】

鶏もも肉	200g	A	しょうゆ	大さじ1
酒 小さじ1	片栗粉 小さじ2		みりん	大さじ1
ごぼう	100g		砂糖	大さじ1
にんじん	50g		おろしにんにく・しょうが	
板こんにゃく	1/2枚		各小さじ1/2	
サラダ油	小さじ2		小ねぎの小口切り	適量

【作り方】

- ① ごぼうは斜め薄切り、にんじんは短冊切りにする。こんにゃくは5mm幅に切ってさっと茹でてあく抜きをする。
- ② 鶏肉は余分な脂肪を取り除いて一口大に切り、酒をふいてもみこんでから片栗粉を全体にうすくまぶしておく。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏肉の表面を中火で焦がさないように炒める。（しっかりと焼き目をつける）
- ⑤ ①を加えてさらに3分程炒める
- ⑥ ③を加えて汁気がなくなるまで炒め煮にし、器に盛り、小ねぎを散らす。



1人分栄養価

エネルギー	349kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	18.3g
食塩相当量	1.6g

調理時間

20分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

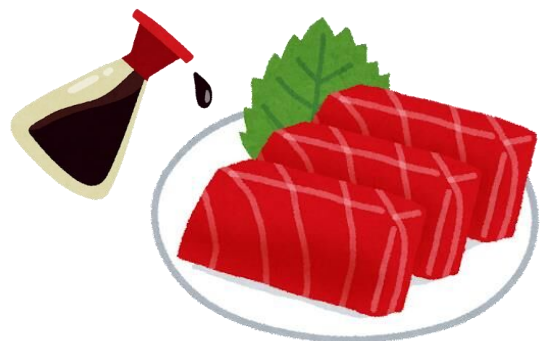
旬の野菜 ～新ごぼう～



- 出回り時期…「春ごぼう」や「夏ごぼう」とも言われており、春から初夏にかけてが出回り時期です。
- 選び方などのポイント…全体に白っぽくて張りがあり柔らかさのあるものを選びましょう。すらりとしていて、変色やひび割れのないものを選びましょう。
- 栄養…水溶性の食物繊維と不溶性の食物繊維を多く含んでいます。水溶性の食物繊維は食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、余分なコレステロールや塩分を体の外に排泄する働きがあります。不溶性の食物繊維は排便をスムーズにしてくれる働きがあります。

かしこく 無理なく 減塩 (3)

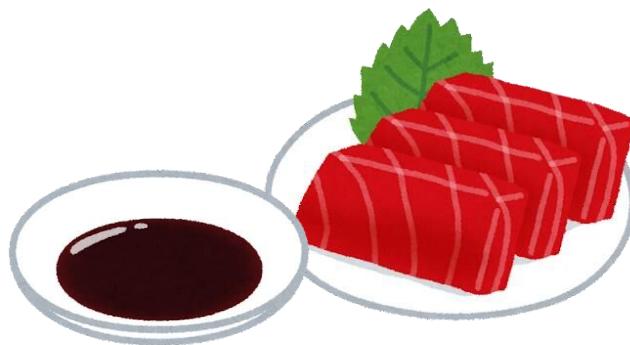
減塩の例② 醤油はつける



醤油をかけた場合

醤油小さじ1使用

塩分 0.9 g



醤油をつけた場合

醤油小さじ1/3使用

塩分 0.3 g

これも
おすすめ!



一滴ずつ
出るタイプ
2滴
塩分 0.08 g

スプレー
タイプ

2プッシュ
塩分 0.02 g



塩分量にこんなに違いが出るんだね!!!