

カンタンに♪しっかりたんぱく質が摂れる！

# はちかづキッチン 第4弾

問 保健総務課 (☎ 829・7771)

料理初心者の方でもカンタンに作れて、おいしくたんぱく質がしっかり摂れる料理を紹介します！ぜひ作って食べてみてください♪

「はちかづキッチン」を知らない人は、第1弾～第3弾もぜひチェックしてみてくださいね▶



『おいしく、適塩!』を叶えるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。今月号から第4弾がスタートします。

第4弾はねやちよ筋プレミアムレシピとして、手軽にしっかりたんぱく質が摂れる適塩レシピです。

## No.1 鶏むね肉のぽん酢炒め



1人分…244kcal、たんぱく質17.3g、食塩相当量1.2g

### 材料(2人分)

鶏むね肉(皮つき).....	1/2枚(100g)
酒.....	小さじ2
塩.....	少々
こしょう.....	少々
片栗粉.....	小さじ1
厚揚げ.....	1個(150g)
長ねぎ(青と白の部分)...	1/2本(100g)
油.....	小さじ2
ぽん酢.....	大さじ1と1/2

### 作り方

- 鶏むね肉は1cm幅のそぎ切りにして、aで下味をつける。  
厚揚げは一口大に切る。
- 長ねぎは2cm幅の斜め切り。
- フライパンに油を入れて熱し、①を入れて中火で裏返しながらかんがり焼く。  
鶏むね肉に火が通ったら②を加える。しんなりしたら火をとめ、ぽん酢を加えて味をととのえる。