

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第2弾

保健総務課 (☎ 829・7771)

公立保育所給食の人気メニューのレシピを大人向けにアレンジしました。ぜひ作って食べてみてください！

「はちかづキッチン」第1弾はこちらから▶



『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2弾がスタートします。第1弾に引き続き、料理初心者でも比較的簡単に調理できるレシピです。きっと、わが家のお気に入りレシピに仲間入り。適塩な料理を作って、食べて、適塩生活を送りましょう。



鶏肉のケチャップ和え

カラッとジューシー



1人分…198kcal、食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

- 鶏もも肉 …………… 1枚
- a 塩……………小さじ1/6
- 酒……………小さじ2
- 片栗粉……………大さじ3と1/3
- 揚げ油…適量
- ★トマトケチャップ …………… 大さじ1と1/3
- ★ウスターソース…小さじ2
- ★砂糖…大さじ1と1/3

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② ビニール袋に①・aを入れ、もみこむ。
- ③ ②に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに1cmほどの油を入れて中温(170～180℃)に熱し、③を入れる。
- ⑤ 途中裏返ししながら全体にこんがりと揚げ色がつくまで(約3分)揚げ焼きにする。
- ⑥ 鍋に★を入れて加熱(中火)し、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ ⑥に⑤を入れ、全体にからめる。