

コクがあって
おいしい♪

わが家のレシピに
仲間入り

はちかづ キッチン

No.4

酸味が
アクセント♪

ごはんが
すすむ!

監 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

酸味を利用



1人分…262kcal、食塩相当量 1.1g

やわらかくてコク深い♪ 鶏のオレンジジュース 煮込み

材料(4人分)

鶏もも肉	2枚(400g)
塩	小さじ1/3
こしょう	少量
にんにく	1かけ(10g)
サラダ油	大さじ1
オレンジジュース(果汁100%)	200ml
しょうゆ	小さじ2
バルサミコ酢	大さじ1



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



適塩生活で
高血圧予防

酸味とコクをプラスして深い味わいに!

- オレンジジュースやバルサミコ酢などの酸味は塩味を引き立てるので、塩やしょうゆなどの調味料が少量でも満足できるよ。
- バルサミコ酢を加えることでコクが出て、より深い味わいになるよ。

塩味を加えるのは煮詰まった後!

- 先に味つけをすると材料に塩味がしみこみ過ぎてしまうので、よく煮込んでから最後に塩やしょうゆなどの調味料を加えるようにしましょう!

ねやまるアドバイス

- 鶏肉・オレンジジュース・バルサミコ酢は相性抜群!
- オレンジジュースで煮込むことで、お肉がやわらかくなるよ。
- バルサミコ酢がないときは、ウスターソースと酢を1対1の分量で混ぜると、似たような味わいになるよ。



作り方

- ① 鶏肉は1枚を2つに切り分け、aをふる。
- ② にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して②を入れ、香りが立ったら、①を入れて両面をこんがりと焼く。
- ④ ③にオレンジジュースを加え、弱火で煮る。
- ⑤ 煮汁が煮詰まったら、bを加えてひと混ぜする。