

とりにく あま ず 鶏肉の甘酢あん



所要時間：15分

簡単

安価

材 料：大人2人分

鶏むね肉・・・100g	玉ねぎ・・・120g	A { 水・・・50ml 酢・・・大さじ1/2 しょうゆ・・・大さじ1/2 みりん・・・大さじ1/2 おろし生姜・・・少々	
しょうゆ・・・小さじ2/3	にんじん・・・10g		
片栗粉・・・大さじ1	ピーマン・・・20g		
揚げ油・・・適量	ごま油・・・小さじ1/2		
※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc			B { 片栗粉・・・大さじ1/4 水・・・大さじ1/2
1カップ=200cc			

作り方

1. 鶏むね肉 → 一口大の薄いそぎ切りにして、しょうゆで味をつける。
袋に鶏肉と片栗粉を入れ、袋の口を持ってふり混ぜる。
2. 玉ねぎ → 1cmの角切り
にんじん → 5mm幅のいちょう切り
ピーマン → 1cmの角切り
3. フライパンに少し多めの油を熱し、1を両面を揚げ焼きする。
4. 別のフライパンにごま油を熱して中火にし、2の野菜を入れ、玉ねぎが透明になるまで炒め、Aの調味料を加える。
5. 4にBの水溶き片栗粉を加えてトロミをつける。
6. 器に3の鶏肉を盛り、5のあんをかける。

- ★鶏むね肉を、魚や厚揚げに替えても美味しい。
- ★忙しい時は、冷凍唐揚げを使うと時短になる。
- ★野菜にきのこ(エリンギ等)を加えるのもおススメ。

<1人分栄養価>

エネルギー：148 kcal
たんぱく質：10.7 g
脂 質：4.7 g
食塩相当量：1.0 g



レシピ動画は
こちらから→



いがいと!

高血圧症 の人が多いまち 福知山

いがいと!
福知山

こんな生活していませんか？

～高血圧は、日頃の生活が原因となって引き起こされるケースが少なくありません～

ストレス



肥満



改善しよう!



睡眠不足



運動不足



喫煙



アルコール飲み過ぎ



野菜不足



野菜レシピ動画

塩分摂りすぎ



高血圧知っ得情報の動画

隠れた塩分を見よう!

「栄養成分表示」に注目!

◆塩分はここをチェック!

栄養成分表示

(1個あたり)

エネルギー	○Kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

【15歳以上】

★1日の食塩摂取量目標値★

男性	7.5g 未満	食事摂取基準
女性	6.5g 未満	(2020年版)

小児の1日の食塩摂取量目標値

1～2歳	⇒	3.0g 未満
3～5歳	⇒	3.5g 未満
6～7歳	⇒	4.5g 未満
8～9歳	⇒	5.0g 未満
10～11歳	⇒	6.0g 未満
12～14歳	⇒	男児7.0g 未満
食事摂取基準 (2020年版)		女児6.5g 未満

塩分量を知るために、商品の「栄養成分表示」を見ることから始めてみませんか？