

鶏肉のねぎみそ焼き

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
二次元コードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:169kcal 食塩相当量:0.7g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



香味野菜をタレに使うことで、香りの
アクセントが付き、薄味でもおいしく
いただけます。

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉(皮なし)…350g
- ・ごま油…大さじ1
- ・紫玉ねぎ…小1個
- ・サラダ菜…適量
- ・ミニトマト…適量
- ・**A**長ネギ(みじん切り)…1/3本
- ・**A**味噌…大さじ1
- ・**A**砂糖…大さじ1
- ・**A**料理酒…大さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は4～5cm大に切り、料理酒(分量外)を少々振りかけておく。
5分ほどおいて、キッチンペーパーで軽く水分をふき取る。
- ② サラダ菜は食べやすい大きさに手でちぎり、紫玉ねぎは薄くスライスし
て水にさらしておく。ミニトマトは半分の大きさに切っておく。
- ③ 器に**A**を入れ、混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を引き、中火で熱し、①を両面焼き色がつくまで焼
く。③をかけてふたをし、7～8分程度、弱火で火が通るまで蒸し焼きに
する。
- ⑤ 器に②を敷き、④を盛り付ける。

野菜の素揚げ

柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。二次元コードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:362kcal 食塩相当量:0.5g

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス



- ・衣をつけずに揚げることで、野菜本来の甘みが際立ちます。
- ・季節の野菜や残り物の野菜で調理してみてください。

材料 (4人分)

- ・なす…2本
- ・黄パプリカ…1個
- ・赤パプリカ…1個
- ・かぼちゃ…中 1/4 個
- ・レンコン…1/4 節
- ・さつまいも…小1本
- ・じゃがいも…中3個
- ・オクラ…4本
- ・サラダ油…適量
- ・ハーブ塩…お好みで
- ・レモン…お好みで

作り方

- ① 野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーでよく水気をとる。
- ② フライパンに3cm程度まで油を入れ、火にかける。160度程度の温度で野菜を揚げていく。
- ③ 皿に盛り付け、お好みでハーブ塩やレモンを添える。