

# やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー  
153Kcal



たんぱく質  
18.4g



脂質  
6.4g



塩分  
0.8g

## 若鶏のケチャップ焼



### ●材料 (4人分)

若鶏もも肉皮なし 90g × 4枚  
ほうれん草 160g

A ( 胡麻油 小さじ1弱  
砂糖 小さじ1弱  
ウスターソース 小さじ2  
ケチャップ 大さじ2弱  
サラダ油 小さじ2

### ●作り方

- 1 若鶏もも肉はペーパータオルで拭く。
- 2 Aの調味料をボールに合わせる。半分程度を別の器に取る。ボールに残った調味料に①の肉を入れて揉む。
- 3 付け合せのほうれん草は茹でて食べやすい長さに切り、水気を絞る。
- 4 フライパンに油を引き②の肉を焦げやすいのでゆっくり焼く。肉を取り出したら②で取っておいたAをフライパンに戻しひと煮立ちさせる。
- 5 肉を食べやすい大きさに切り、ほうれん草と共に皿に盛り付け④のソースをかける。

#### ★ワンポイントアドバイス

トマトケチャップは醤油の1/4以下の塩分です。酸味や甘みを含み、塩分のわりには濃厚な味付けの料理が出来上がります。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>

その他のレシピはホームページでも公開中

焼津市立総合病院 栄養科

