

やきつべ減塩長寿食レシピ

葱ソースでさっぱり油淋鶏 (ユーリンチー)



エネルギー
252Kcal



たんぱく質
18.1g



脂質
12g



塩分
1.2g



●作り方

- 1 鶏肉は A の調味料に漬けておく。チンゲン菜は茹でて食べやすい大きさに切る。
- 2 生姜、にんにくはみじん切りにし、胡麻油と豆板醤で炒める。
- 3 白葱はみじん切りにする。
- 4 醤油と砂糖、白葱を②に入れ煮る。その後冷まし、粗熱が取れたら酢を加える。
- 5 ①の鶏肉に片栗粉をまぶし 170℃の油で揚げる。
- 6 鶏肉は食べやすい大きさに切りお皿に盛り付ける。上に葱ソースをかける。

●材料 (4人分)

- 若鶏もも皮なし 90g × 4 枚
- A (調味料)
- 酒 大さじ 1/2
 - 塩 小さじ 1/2 弱
 - こしょう 少々、醤油 小さじ 1/3
 - 片栗粉 大さじ 4
 - 揚げ油 適宜
 - チンゲン菜 120g
 - 白葱 80g、生姜 8g、にんにく 8g
 - 醤油 大さじ 1、砂糖 大さじ 2
 - 酢 大さじ 3、胡麻油 小さじ 1/2
 - 豆板醤 小さじ 1/5



★ワンポイントアドバイス

酸味や辛みのある調味料を利用すると、塩分が少なくても物足りなさを感じません。



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

