

うま!

ラク!

ヘルシー!

満福レシピ

特設サイトは
こちら

はかた地どりと 博多なすの旨炒め

～切って炒める簡単調理～



この料理の ポイント

- 野菜の種類で
アレンジが可能!
- だしでうま味を
プラスして減塩に

材料 (1人分)

はかた地どり	85g	油	小さじ1
片栗粉	小さじ1	A 濃口しょうゆ	小さじ1
博多なす	50g	砂糖	小さじ1
ぶなしめじ	40g	和風だしの素	0.7g
アスパラガス	30g		

栄養価

エネルギー	249kcal
タンパク質	17.2g
脂質	16.4g
炭水化物	11.8g
食塩相当量	1.3g

作り方

- 鶏肉、なすは一口大の大きさに切り、アスパラガスは斜め切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- 熱したフライパンに油を引き、片栗粉をまぶした鶏肉を入れる。
- 鶏肉の片面に焦げ目が付いたら裏返し、なす、ぶなしめじ、アスパラガスを加えて炒める。
- 全体的に火が通ったらAを加えて混ぜ、皿に盛る。

博多なす



あくが少なく、まろやかな口あたりで、
どんな料理にもよく合うと評判。

問 健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

福岡県の情報はここから!!

テレビ番組

優&舞の知っトク!ふくおか



5ch
FBS
福岡放送

YouTubeチャンネル「ふくおかインターネットテレビ」

余箇健のハイコレ!



福岡県だよりの中から
選りすぐりのハイコレクションな
情報をご紹介します!

余箇健の
ハイコレ!
High Collection



チャンネル
TOPページ

HKT48の福岡撮影中。



SNSアカウント



福岡県だより 点字版・録音版

送付をご希望の方は県民情報広報課までご連絡ください。
☎092-643-3102 FAX 092-632-5331

福岡県だより
過去号はこちら

