

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY!スマソる?

しっとり鶏むね肉の
野菜あんかけ

今回は、県民の皆さまからたくさん
の応募をいただいた「スマソル
レシピコンテスト2024」におい
て、肉部門第2位を受賞したレシ
ピを紹介します。

特設
サイトは
こちら



減塩ポイント /

とろみをつけることで、鶏むね肉の
うま味や酢の酸味、砂糖の甘味を
引き立て、減塩でも満足感のある
一品に仕上げました。



材料 (1人分)

【A】

・博多地どりの鶏むね肉
(皮なし) 100g
・料理酒 15g(大さじ1)
・食塩 0.5g
・砂糖 0.5g

・乾燥きくらげ 1g
・ニンジン 8g
・ピーマン 10g
・えのき 10g
・サラダ油 5g(小さじ1強)
・濃口しょうゆ 3g(小さじ1/2)
・酢 3g(小さじ3/5)
・砂糖 3g(小さじ1)
・水溶き片栗粉 5g(小さじ約1.5)

栄養価 (1人分)

エネルギー... 222kcal
たんぱく質 25.2g
脂質 6.9g
炭水化物 11.2g
食塩相当量 1.4g

作り方

しっとり鶏むね肉

- ① 耐熱性の食品保存用袋にA
を入れ、よく揉み込み、10分
程度置く。
- ② 沸騰したお湯に①の袋を入
れ、中火で3分間加熱する。
- ③ 3分経ったら火を止め、鍋に
ふたをして30分置く。
- ④ 袋から鶏むね肉を取り出し、
1cm幅に切る。

野菜あん

- ① 乾燥きくらげは水で戻しておく。
- ② ニンジン、ピーマンは同じ大きさになるよ
うに細切りにし、えのきも同じ長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、ニンジン
を炒める。きくらげ、ピーマン、えのきを
混ぜながら炒める。
- ④ 全体的にしんなりしたら、しょうゆ、酢、砂
糖を入れて混ぜる。さらに水溶き片栗粉
を加え全体にとろみがつくまで混ぜる。
- ⑤ 最後に、盛り付けた鶏むね肉に野菜あん
をかける。

企業も「TRY!スマソる?」やってます

● 永利牛乳株式会社(太宰府市)

牛乳のうま味とコクを利用するおいしい減塩
レシピ「乳和食」の普及・啓発に取り組み、筑前
町にあるレストラン「まきばの家」では「ミルク
トマト肉じゃが」や「さばのミルクみそ煮」と
いった乳和食を提供しています。また、今年2月
に開催された「食と健康推進フォーラム」では
乳和食について講演を行うなど、県の取り組み
にも積極的に参加しています。

☎健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

福岡県の情報はここから!!

YouTubeチャンネル「ふくおかインターネットテレビ」



チャンネル
TOPページ

テレビ番組

優&舞のもっと!知っく!ふくおか



HKT48の福岡撮影中。



福岡県だより★ミテホシ課



SNSアカウント



福岡県だより 点字版・録音版

送付をご希望の人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

