

酢を使って減塩！

# 鶏肉と大根のさっぱり煮



— 栄養価 —

エネルギー	183	kcal
たんぱく質	11.7	g
カリウム	401	mg
リン	148	mg
食塩	0.9	g

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

他のレシピも  
チェック▼



## 材料（1人分）

鶏もも肉	60g
大根	40g
人参	20g
れんこん	20g
油	2g（小さじ1/2）
だし汁	適量
砂糖	1.5g（小さじ1/2）
酢	3g（小さじ1/2）
減塩醤油	6g（小さじ1）
みりん風調味料	4g（小さじ2/3）
料理酒	1.5g（小さじ1/4）
食塩	0.2g
冷凍 グリンピース	2g

## 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大、大根と人参、れんこんはいちょう切りにして、油で炒める。
- ② ①にだし汁を入れて煮る。
- ③ ②が柔らかくなったら、Aを入れて煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④ グリンピースを茹でる。
- ⑤ ③を盛り付けて、グリンピースを添える。

※だし汁は、食塩無添加のだしパックを使用しました。

酢を使うことで味にメリハリが出て、醤油が少なくても美味しく仕上がります。鶏肉もも肉の味わいも良く、主菜にも副菜にもなる一品です。