

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。
 今月はヘルシーでおいしい鶏肉を使用したレシピです。

揚げないユーリンチー



鶏むね肉は皮を取り除くことでカロリーは40%カット、脂質は70%カットできます。
 ヘルシーですが、ソースにジュシーさがあるので満足感が得られるレシピです。

一人分	エネルギー	食塩相当量
栄養成分	161kcal	1g

<材料> 1人分

鶏むね肉(皮なし)	50g	B	酒	3g
トマト	30g		しょうゆ	2g
長ねぎ	30g		塩	0.1g
しょうが	1g		こしょう	少々
にんにく	1g			
			片栗粉	5g
			サラダ油	5g
		●付け合わせ		
A	酢		サニーレタス	20g
	しょうゆ			
	ごま油			
	はちみつ			
	粒マスタード	1.5g		
	砂糖	1g		



《作り方》

- ① トマトは5mm角に切り、長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切りにします。
- ② ボウルにAと①を入れ、よく混ぜ合わせてタレを作ります。
- ③ 鶏むね肉はひと口大に切り、Bで下味をつけます。5分程度おいたら、片栗粉を薄くまぶします。
- ④ フライパンにサラダ油を弱火で熱し、③を並べます。じっくり焼いて焼き色がついたら裏返し、中火でこんがりとするまで焼きます。
- ⑤ 器に●付け合わせのサニーレタスを敷き、④を盛り付けます。②のソースを上からかけたら出来上がりです。

※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

■ 救急車以外
 ■ 救急車

