



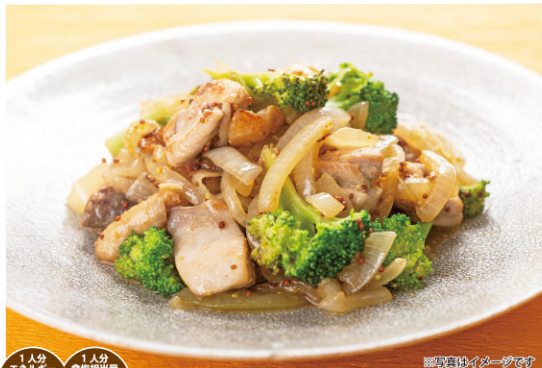
健康が
気になる方へ

減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
381
kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

※写真はイメージです

玉ねぎのトロツとした甘みに粒マスタードの酸味が絡む

鶏肉と玉ねぎの ハニーマスタードソテー

粒マスタードの酸味やはちみつのかみ、にんにくの香りを効かせることで、醤油が少量でも物足りなさを感せず、美味しく減塩できます。

また、玉ねぎに含まれるアリシンは、鶏もも肉に含まれるビタミンB1の吸収率を高める働きがあります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

鶏もも肉……………250g
玉ねぎ……………1/2個(100g)
ブロッコリー…3~4房(50g)
にんにく……………1片
オリーブ油……………小さじ1

A
粒マスタード………大さじ1
はちみつ……………大さじ1/2
白ワイン……………小さじ2
醤油……………小さじ1

- 1 鶏肉は一口大に切ります。玉ねぎは1cm幅の薄切り、にんにくは薄切りにします。ブロッコリーは小房に分けます。
- 2 Aを混ぜ合わせます。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら中火にして鶏肉を皮目から入れます。空いたスペースに玉ねぎを入れて炒めます。
- 4 鶏肉の皮目に焼き色がついたら裏返し、ブロッコリーを加えます。蓋をして弱火で4分ほど、中に火が通るまで蒸し焼きにします。
- 5 蓋を取り、中火~強火でフライパンの中の余分な水分をしっかりと飛ばします。
- 6 2を加え、強火で全体を混ぜ合わせます。



ココがPOINT!

玉ねぎが少し透き通って、端に焦げ目がつくくらいまで水分を飛ばすと、調味料の味がはっきりします。