

なすの鶏南蛮

フライパンで手軽にできる鶏南蛮です。豆板醤のピリ辛で塩分控えめでもおいしく食べられます。

材料 4人分

●鶏むね肉	300g	●サラダ油	小さじ4×2
●酒	大さじ1	●酒	大さじ2
●片栗粉	大さじ2	●砂糖	小さじ4
●黄パプリカ	1/2個	●豆板醤	小さじ2/3
●なす	2個	●しょうゆ	大さじ2
●しいたけ	4個	●酢・水各	大さじ3

A

◎15分



1人分 栄養価(南蛮たれの1/2摂取)
エネルギー 229kcal たんぱく質 17.4g
脂質 11.6g 食塩相当量 1.1g

地産地消



なす

千葉県は全国14位 ※令和元年農業産出額

県内では野田市や九十九里町が主な産地です。ヘタと実の境目に白い部分が多いものは鮮度が高い証です。新聞紙に包んで袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

作り方

- ⇒ 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、包丁の背で軽くたたき酒をふって5分置き、片栗粉をまぶす。パプリカは2cm角、なすは厚さ8mmの斜め切り、しいたけは一口大に切る。ポウルにAの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⇒ フライパンに油小さじ4を熱し、野菜を焼きAの調味液につける。同じフライパンで小さじ4の油を熱し鶏肉を入れ、両面に焼き色がついたら酒を加え蓋をし2分程度蒸し焼きにする。取り出しAの調味液につけ、盛り付ける。

1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

しょうゆの塩分量

塩分量は商品により異なります

だしわりしょうゆ
小さじ1 (6g)



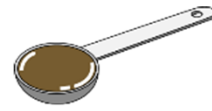
塩分 0.3g

濃い口しょうゆ
小さじ1 (6g)



塩分 0.9g

うす口しょうゆ
小さじ1 (6g)



塩分 1.0g

塩分を
摂りすぎない
工夫

うす口しょうゆは、色がうすいため塩分も低いと思われるがちですが、濃い口よりも高めです。発酵と熟成がゆるやかになるよう、食塩を濃い口より多く使用しているためです。だしわりしょうゆは、鰹節や昆布などうま味成分を合わせているため、塩分は少なめです。



嶺南支部

とうがね健康プラン(第2次)推進中

東金市食生活改善会とは

「地域の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを地域で進めているボランティア団体です。会員は東金市長からの依頼を受け、地区のコミュニティセンターなどで活動しています。食生活や食育に関心のある方は、身近な会員に気軽に声をかけてください。東金市食生活改善会へのお問い合わせは (事務局) 東金市 市民福祉部 健康増進課 電話 0475(50)1174