

ピーマンと鶏肉の甘酢ごま炒め

ピーマンはトマトやじゃがいもと同じナス科の植物です

材料 4人分

10分

- | | |
|---------------------|------------------|
| ●ピーマン 5個 | ●すり白ごま、酢 各大さじ2 |
| ●パプリカ(赤) 大1/2個 | ●砂糖 大さじ1・1/3 |
| ●エリンギ 4本(200g) A | ●顆粒鶏がらだし、酒 各小さじ2 |
| ●鶏もも肉(皮なし) 1枚(300g) | ●しょうゆ 小さじ1/2 |
| ●サラダ油 大さじ1 | ●片栗粉 小さじ1 |
| | ●水 70ml |

地産地消



ピーマン

旬は6月～8月で、海匠地域の匝瑳市は、ピーマンの産地です。サラダやマリネなど生で食べると、加熱で栄養素が損失するのを防ぐことができます。一方、火を通すと、かさが減りたくさん食べられるだけでなくカロテンの吸収がよくなります。



1人分 栄養価

エネルギー 202kcal たんぱく質 19.8g
脂質 9.4g 食塩相当量 0.8g



東金市
管理栄養士 監修

作り方

- ピーマンとパプリカは、へたと種を除いて乱切りにする。エリンギも乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- フライパンに油を熱し鶏肉を炒め、さらにピーマン、パプリカ、エリンギを加えて炒める。
- 混ぜ合わせた(A)を加え、とろみがついたら器に盛る。

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

居酒屋メニューの塩分量

塩分量は店舗により異なります

焼きとり もも(たれ)
1本(30g)

塩分 0.4g

枝豆
1皿(正味30g)

塩分 1.0g

揚げ出し豆腐
1皿(豆腐100g)

塩分 1.4g

塩分を
摂りすぎない
工夫

お酒がすすむと、おつまみもすすみます。品数が増えれば、塩分摂取量も多くなるので、野菜スティックなども選びながら、味にメリハリをつけて選んでいくといいですね。



公平支部