

鶏とアスパラのはちみつ焼き

材料（2人分）

- ・鶏もも肉（皮なし） 1枚
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ2
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・アスパラ 2本
- ・油 小さじ1

タレ

- 酒 小さじ2
- はちみつ 小さじ2
- しょうが 1かけ

めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1

付けあわせ

- レタス 3枚
- ミニトマト 4個



☆1人分の栄養価

エネルギー 182kcal

食塩相当量 1.0g

野菜使用量 118g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

献立例（組合せでバランスよく）

- ・ごはん
- ・なめこと豆腐のみそ汁（汁は半量）
- ・いんげんとにんじんのナムル



下味はこしょうのみ。よく加熱して。

レシピ提供

北秋田市食生活改善推進協議会
森吉支部（会員24名）

★このレシピの「減塩&野菜たっぷり」ポイント

鶏肉の下味はこしょうのみ。片栗粉をはたくことで、少ない調味料でも肉の表面によくからみ、舌に直接味を感じることが出来ます。はちみつや玉ねぎの甘みと、しょうがの香味も利用し、減塩でも満足感のある1品。旬のアスパラが彩りを添えます。

★北秋田市食生活改善推進協議会 森吉支部

食生活改善推進員のモットー「私達の健康は私達の手で」を糧に活動中。家族の健康はもとより、地域巡回やイベントを通して地域でのよりよい食生活の普及に、これからも努めていきます。

*北鹿新聞にて毎月10日頃、レシピ掲載中です

北秋田発・健康レシピ

Vol.1

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に働き盛り世代の健康づくりを応援して「減塩」と「野菜摂取」に配慮したレシピを提案します。工夫と愛情の詰まったお手軽レシピを、今夜のおかずはいかがでしょうか？



めざせ健康寿命日本一!



