北秋田発・健康レシピ Vol.5

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忙しい働き盛り世代の健康づくりを応援して「減塩&野菜たっぷり」をテーマに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、今夜の食卓にいかがですか？

若鶏もも肉のカレー風味焼き

材料（２人分）

- 若鶏もも肉　1/2 枚
- A（鶏肉下味用）・・塩　小さじ 1/6
  酒　大さじ 1/2
- カレー粉　小さじ 1/2（鶏肉まぶし用）
- 玉ねぎ　大 1/2 個
- パプリカ赤、黄　各 1/4 個
- ズッキーニ　1/6 本
- カレー粉　小さじ 1/3（野菜用）
- 酒　小さじ1（蒸し焼き用）
- オリーブオイル　大さじ 1/2

☆1 人分の栄養価

エネルギー　１９４kcal

食塩相当量　０．６g

野菜使用量　１０８ｇ

☆１人１日あたりの目標

食塩８ｇ未満、野菜３５０ｇ以上

作り方

① 鶏肉はＡの塩を揉み込むようにまぶし、酒もふりかけ３０分程おく。玉ねぎは薄切り、パプリカは細切り、ズッキーニは５㎜幅の輪切りにする。

② ①の鶏肉両面にカレー粉（鶏肉用）をまぶす。フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたらひっくり返し両面を焼く。

③ ②にだいたい火が通ったら、鶏肉をフライパンのはじに寄せ、空いたスペースで玉ねぎ、パプリカを軽く炒め、野菜用のカレー粉をふり軽く混ぜる。

④ ③のフライパンに蒸し焼き用の酒を加え、フタをして焼く。野菜がしんなりしたらズッキーニも加え、フタをし鶏肉に火が通るまで焼き、火を止める。

⑤ 鶏肉は食べやすい大きさに切り分け、野菜とともに器に盛る。フライパンに残った汁は野菜にかける。

献立例（組合せでバランスよく）

- ごはん
- かぼちゃの含め煮
- ほうれん草のピーナッツ和え

鶏肉は片方に寄せて、野菜を炒めます。

レシピ提供

上小阿仁村食生活改善推進協議会
（会員１１名）

めざせ健康寿命日本一！

★このレシピの「減塩＆野菜たっぷり」ポイント

下味の塩を鶏肉によく揉み込むことで、少ない塩分をしっかり利用。
カレー粉とオリーブオイルの香味が食欲をそそる一品です。
野菜は蒸し焼きすると、生よりもたっぷり食べられます。

★上小阿仁村食生活改善推進協議会

私達は、食生活の大切さを学び、伝達講習やイベントを通して地域の方々との交流を楽しみ、よりよい食生活を目指して活動しています。

＊県ホームページでも過去のレシピ公開中です　北秋田発　健康レシピ　検索