

食生活改善レシピ



管理栄養士の

おすすめ

レシピ

塩麴を使いこなせば、減塩も簡単！

塩麴の焼鳥丼

約 **1.1**
減塩

カロリー（一人分）：625kcal 塩分：2.8g



《材料》2人分

鶏むね肉……………200 g
塩麴……………大さじ2
レタス……………3～4枚
セロリ……………1/5本
ピーマン……………1/3個
赤パプリカ……………1/8個
黄パプリカ……………1/8個

塩麴……………大さじ1
サラダ油……………適量
淡口醤油……………大さじ1/2
酒……………大さじ1
だし汁……………大さじ1
ご飯……………400g
温泉卵……………2個
刻みのり……………適量

※ピーマン・パプリカは炒めると甘みが増し、よりおいしく食べられます。

《作り方》

1. 鶏むね肉はフォークで全体に穴を開け、塩麴大さじ2をまぶして一晩冷蔵庫で寝かせておく。
2. レタスは角切り、セロリは筋を取ってスライス、ピーマン・パプリカは種を取ってスライスし、塩麴大さじ1をまぶして一晩寝かせておく。
3. 鶏むね肉は塩麴を軽くぬぐい、サラダ油をひいたフライパンで焼いて、食べやすい大きさに切っておく。
4. **A**の材料を一煮立ちさせてタレを作っておく。
5. ご飯を器に盛り付け、2・3・温泉卵を盛り付けて**4**のタレをかけ、刻みのりをのせる。