

# 夏バテ防止にさっぱりメニュー！！

2024 SUMMER

## 【鶏肉の香味ソース】

酢と香味野菜で食欲が増進する一品です。

### 1人分の栄養量

エネルギー：98kcal  
たんぱく質：11.8g  
脂質：3.5g  
炭水化物：5.2g  
塩分：0.8g

### 材料 4人分

鶏もも肉（皮なし）・・・4枚（240g）  
濃口醤油・・・・・・・・小さじ1/3  
料理酒・・・・・・・・小さじ2  
にんにく(すりおろし)・・・・少々  
土生姜(すりおろし)・・・・少々  
片栗粉・・・・・・・・適量  
酢・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・小さじ1  
濃口醤油・・・・・・・・大さじ1  
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2  
ねぎ・・・・・・・・12g  
土生姜(すりおろし)・・適量

### 作り方



約30分（漬け込み時間除く）

- ① 鶏肉を濃口醤油・酒・にんにく・生姜に30分漬け込む。
- ② Aを合わせてかけだれを作っておく。
- ③ ①の水気を拭き取り片栗粉をつけ、フライパンで中まで十分に火が通るまで焼く。
- ④ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、②をかけて出来上がり！！

### 塩分制限

レシピ通りでOK

### 糖尿食

レシピ通りでOK

### たんぱく質制限

鶏肉を半分にしましょう  
調味料も半分に

- ・片栗粉をまぶすことで味が絡みやすくなります。
- ・オーブンや魚グリルで焼いてもいいです。
- ・鶏肉以外のお肉や白身魚・豆腐ステーキ・厚揚げにも合いますよ。
- ・ねぎの代わりに、しそや大根おろしでも美味しいです。



兵庫県立加古川医療センター  
生活習慣病センター・栄養管理部

