

～アーモンドとバター風味で減塩！15分で完成～

# 鶏肉ときのこのバター醤油炒め



食塩量  
1.0g

## 材料(2人分)

鶏胸肉 (皮つき)	160g
【鶏肉下味】	
塩	0.4g (ミスプーン1/2弱)
こしょう	少々

小松菜	80g
長ネギ	70g
しめじ	50g
人参	30g
無塩アーモンド	10g (約10粒)
有塩バター	10g (小さじ2強)
醤油	9cc (小さじ2弱)

## 下準備



- ・ 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ・ 小松菜は3cm幅に切る。
- ・ 長ネギは斜め切りにする。
- ・ しめじは小房に分ける。
- ・ 人参は斜め薄切りにする。
- ・ アーモンドは粗く刻む (麺棒などで叩いてもよい)

減塩レシピ以外にも簡単レシピ動画を配信しています。  
右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを  
読み込んでください。



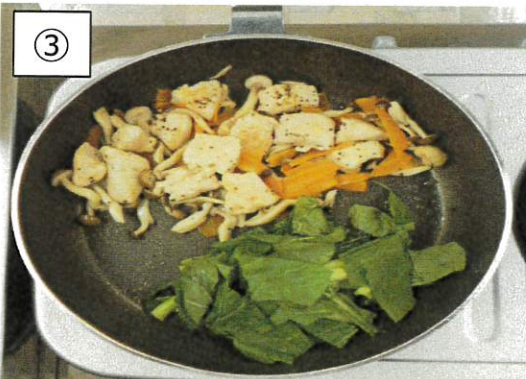
## 作り方



① フライパンにバターを熱し、弱火～中火の火加減で鶏胸肉を炒める。



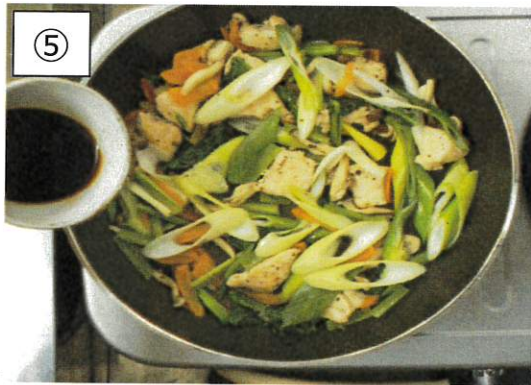
② 次に人参を加えて炒める。



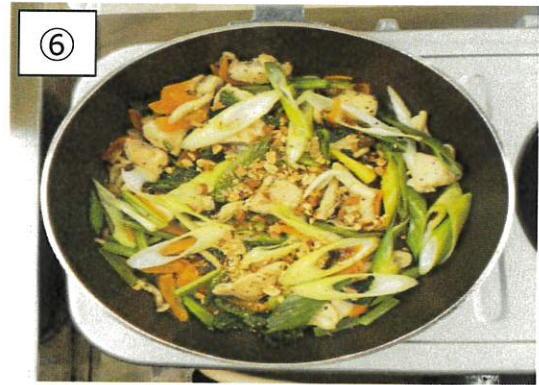
③ 鶏胸肉に火が通ったら、しめじ、小松菜の順に加える。



④ 小松菜がしんなりしたら、長ネギを加えて炒める。



⑤ 長ネギに少し火が通ったところで、醤油で味付けをする。



⑥ 最後に無塩アーモンドを入れ、混ぜて合わせて完成。

### ●●減塩のコツ●●

- ・バターの風味を活用
- ・アーモンドの香ばしい風味を活用
- ・味付きアーモンドでなく無塩アーモンドを選ぶことで減塩
- ・味のアクセントに山椒や青のりの風味もおススメ！

### ●●いろいろアレンジ●●

- ・鶏肉の皮を除くと、脂質オフ、カロリーオフ。
- ・鶏肉を鮭に変えると、カルシウムやビタミンDアップ。



### 鶏肉ときのこのバター醤油炒め (1人分)

- ・食塩量 1.0g
- ・エネルギー量 209kcal
- ・野菜量 115g

