

～フライパンだけで簡単一品！～

鶏のマヨポン炒め

食塩量
1.0g



材料(2人分)

鶏もも肉（皮なし）	150g
ピーマン	60g
にんじん	40g
舞茸	40g

調味料	
マヨネーズ	16g(大さじ1強)
ポン酢	16g(大さじ1弱)
胡椒	少々

下準備



- ・鶏肉は一口大に切る。
- ・にんじんは2mm幅の薄切りにする。
- ・ピーマンは5mm幅に切る。
- ・舞茸は石づきを除き、手でほぐす。



カット野菜を使うと
手軽です

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



公益財団法人
仙台市健康福祉事業団
Sendai City Health Welfare Organization

公益財団法人仙台市健康福祉事業団



作り方



① フライパンにマヨネーズを半量入れ、フライパンを熱する。



② マヨネーズが溶け始めたら、鶏肉を炒める。



③ 残りのマヨネーズ、にんじん、ピーマン、舞茸を入れて炒める。



④ ポン酢を加えて馴染ませたら、胡椒を加える。



⑤ 皿に盛り付けて完成。

大さじ1杯当たりの食塩相当量



1.1 g



0.3 g

●●減塩のコツ●●

- ・マヨネーズとポン酢でシンプルに味付け
- ・出来上がりに、ごまや無塩アーモンドを散らすと風味がアップ

●●いろいろアレンジ ●●

- ・鶏胸肉を使うと、カロリーと脂質オフ
- ・カロリーハーフのマヨネーズを使うと、さらにヘルシー

鶏肉のマヨポン炒め

(1人分)

- ・食塩量 **1.0g**
- ・エネルギー量 172kcal
- ・野菜量 70g

