

茄子と鶏肉の柚子胡椒炒め

高血圧を予防するためには減塩が効果的です。香味野菜や柚子胡椒の香辛料を使用し、醤油が控えめですが、美味しく頂けます。

<主な材料・4人分>

鶏もも肉	300g	
柚子胡椒	小さじ1	
こしょう	少々	
茄子	4本	
長ネギ	1本	
醤油	小さじ1	A
酢	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
柚子胡椒	小さじ1	
あさつき	2本	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	



<作り方>

- ① 鶏もも肉を一口大に切って柚子胡椒とこしょうをもみこんで下味をつける。
- ② 茄子はヘタを取り、皮に格子状に切り込みを入れて、1cmの幅で斜めに切りにし、水部に付けてあくを抜く。水気を切って片栗粉をまぶす。長ネギは皮をむき2cmの長さのぶつ切りにする。
- ③ 大さじ1のサラダ油をひいたフライパンで②の野菜を焼く。両面に焼き目がつき、中まで火が通ったら別の器に移しておく。
- ④ ①の下味をつけた鶏もも肉に片栗粉をまぶして、同じフライパンに油大さじ1をひいて焼く。ひっくり返して両面に焼き目がついたら、③の茄子と長ネギを戻し、Aを加えさっと絡めるように炒める。
- ⑤ 器に盛り付け、刻んだあさつきを散らす。

エネルギー 209 kcal 蛋白質 13.6 g 塩分 0.7 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)