

# 鶏むね肉とれんこんの照り炒め

～健康は毎日の食事から～



美浦村食生活改善  
推進員協議会

## ▶ 材料 (2人分)

鶏むね肉・・・180g  
れんこん・・・150g  
サラダ油・・・大さじ1/2  
かいわれ大根・・・適量

### 《A》

酒・・・大さじ1  
片栗粉・・・大さじ1/2  
塩・・・少々

### 《B》

醤油・・・小さじ2  
みりん・・・小さじ2  
にんにく (すりおろし)  
・・・小さじ1/2

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさのそり切りにし、《A》を揉みこんでおく。れんこんは1cm厚さの半月切にする。かいわれ大根は食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏むね肉を加えて焼き、焼き色がついたら裏返しして、れんこんを加えて3～4分炒め合わせる。
- ③全体に火が通ったら、混ぜ合わせた《B》を加えて煮絡める。
- ④器に盛り、かいわれ大根を添える。



やわらかい鶏むね肉とれんこんのシャキシャキの食感がアクセントになっていて、調理時間も短く手間をかけずに作れると思います。忙しく時間がないときに作ってみてください。

おいしい♪



## ▶ 栄養価 (1人分)

エネルギー 232 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 8.4g 食塩相当量 1.3g

美浦村食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域のみなさんの健康づくりを食生活からサポートしようと元気に楽しく活動しています。今年度は「減塩」をテーマに活動し、減塩の必要性について周知しました。

■問合せ 美浦村食生活改善推進員協議会事務局(保健センター内) ☎029-885-1889

## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時

※都合により当番医を変更することがあります。

|    |        |              |               |    |        |       |               |
|----|--------|--------------|---------------|----|--------|-------|---------------|
| 3月 | 20日(祝) | 市川ファミリークリニック | ☎029-843-3301 | 4月 | 6日(日)  | 江戸崎眼科 | ☎029-892-0262 |
|    | 23日(日) | いなしきクリニック    | ☎029-892-3372 |    | 13日(日) | 江戸崎病院 | ☎029-894-2611 |
|    | 30日(日) | 印南クリニック      | ☎029-834-2222 |    |        |       |               |

4月の  
乳幼児健診

1歳6か月児

4月14日(月)

2歳児歯科

4月21日(月)

▶対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000  
おとな #7119