

鶏南蛮 ～減塩げんたぼん酢を使ったレシピ～

レシピ提供：脇田 千鶴先生（医療法人良秀会 藤井病院 栄養科科长）



■材料【1人分】

鶏もも肉	40g	砂糖	3g
酒	2.5g	ごま油	1g
にんにくパウダー	0.5g	米酢	2.5g
塩	0.2g	減塩げんたぼん酢	10g
黒こしょう	少々	片栗粉	3g
ピーマン	5g	オリーブ油	4g
パプリカ(赤または黄パプリカ)	5g	リーフレタス	10g
長ねぎ	4g	ミニトマト	15g

■作り方

- ①鶏もも肉は火が通りやすいように厚みをそろえて開いてから、食べやすい大きさに切る。酒、にんにくパウダー、塩、黒こしょうをふりかけ、すりつける。
- ②ピーマンは1cm角に切り、パプリカは星形に抜き、残りは1cm角に切る。
- ③長ねぎはみじん切りにし、②、砂糖、ごま油、米酢、**減塩げんたぼん酢**と合わせておく。
- ④①の表面に薄く片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにオリーブ油を中火で熱し、④の鶏肉の皮目を下にして入れ、焼き色がついたら裏返す。両面に焼き色がついたら、ふたをして弱～中火で5分程焼く。
- ⑥リーフレタスを敷いた皿に⑤を盛り付け、③をかける。
- ⑦1/4に切ったミニトマトを飾り付ける。

■使用製品



減塩げんたぼん酢

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
164	7.4	10.7	9.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
275	245	86	0.7

パプリカは、黄パプリカの値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算