

勤労食×健康推進課×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

減塩！なすと焼きチキンの
和風ジンジャーあんかけ

揚げ・焼き

材料（2人分）

作り方

なす	2本
サラダ油	適量
鶏もも肉	240g
こしょう	少々
片栗粉	4g
サラダ水菜 （タレA）	少々
減塩しょうゆ	小さじ2/3
料理酒	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
おろし生姜	小さじ1/3
おろしにんにく	小さじ1/3
【和風ジンジャーあん】 （合わせ調味料B）	
だし汁	3/4カップ
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
減塩しょうゆ	小さじ2
おろし生姜	小さじ1
片栗粉	小さじ1
一味（お好み）	少々

①Aの材料を合わせ、タレを作る。水菜はカットしておく。
②なすは縦4等分にして、水にさらす。水気を拭き取り、素揚げする。
③鶏肉は一口大に切り、ボウルに入れてこしょう・片栗粉を加え揉み込み、ラップをして15分置く。
④フライパンを中火で熱し、油をひかずに鶏肉の皮面から5分ほど焼く。
⑤こんがり焼き色がついたら裏返して弱火にし、蓋をしてさらに5分ほど焼く。
⑥鶏肉から出た脂をペーパータオルで拭き、中火にしてAを加え、鶏肉を裏返しながら全体に絡める。
⑦鍋にBをいれて火にかける。お好みで一味をふりかけ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
⑧お皿に素揚げしたなすを敷いて、⑥を盛り付ける。
⑨⑧に⑦をかけて、水菜を添える。

減塩しょうゆを使用した減塩レシピです。
焼きチキンに照りをつけるタレを薄味にし、
あんをかけておいしく食べていただけるようにしました。
酢・生姜・一味が減塩でも引き立つおいしさの秘訣です。

栄養価（1人当たり）

アドバイス

エネルギー：406kcal 脂質：25.8g
タンパク質：25.8g 食塩：1.4g

なすをサッと素揚げしてください。
食べ方いろいろ、なすでチキンを巻いてもおいしいです！

