



とうかい減塩 day ×  
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイト 野菜たっぷり適塩レシピ

## レンコンと大根の甘酢あん

### 材料 (4人分)

鶏むね肉 …250g

酒 …小さじ1

A しょうゆ …小さじ1

片栗粉 …大さじ1

レンコン …100g

大根 …1/4本

サラダ油 …大さじ1

### ◎合わせ調味料

おろしにんにく…小さじ1/2

おろししょうが…小さじ1/2

砂糖 …大さじ1

酢 …大さじ1と1/2

しょうゆ …大さじ1と1/2

片栗粉 …小さじ1

### 作り方

① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、下味【A】をつける。

② レンコンと大根を半月切りに切る。

③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉の色が変わるまで炒める。

④ レンコン、大根を入れ、透き通るまで炒め、合わせ調味料を加えて炒め合わせれば完成！



1人分

エネルギー 171Kcal

食塩相当量 1.1g

### 野菜たっぷり適塩レシピ ポイント

- ・からだのために野菜を食べた方がいいと分かっているけど、忙しいとおろそかになりがちですね。今回のレシピは、茨城キリスト教大学生生活科学部食物健康科学科の4年生が考えてくれたレシピです。
- ・レンコンはビタミンCやカルシウム、マグネシウム、食物繊維が豊富に含まれています。胃腸の働きを助ける、体を丈夫にする働きがあるといわれています。
  - ・15分ほどで簡単に作れるレシピなのでおいしい冬野菜をぜひ味わってみてください。