

減塩料理 山芋入りヤンニョムチキン



材料(4人分)		※小=小さじ 大=大さじ	
鶏むね肉(皮なし)	280g	油	大2
酒	大1弱	コチュジャン	小1
こしょう	少々	ケチャップ	大2
片栗粉 A	大2	しょうゆ	C 小2
山芋	100g	さとう	
片栗粉 B	大1	おろしにんにく	小2
レタス	80g	水	大2と小2
トマト	120g	白ごま	小1/2



① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。



② 味がなじむようにフォークで軽く刺す。



③ 鶏肉に酒・こしょうをもみ込みしばらく置く。



④ 山芋は皮をむき、3～4cmの拍子木切りにする。



⑤ 鶏肉の両面にAの片栗粉をまぶす。



⑥ 山芋にBの片栗粉をまぶす。



⑦ 調味料Cを混ぜヤンニョムソースを作る。



⑧ フライパンに油をひき、鶏肉を入れる。



⑨ 両面に焼き色がつくまで中火で焼き、一旦取り出す。



⑩ 同じフライパンで山芋も焼き、焼き色が付いたら取り出す。



⑪ 余分な油をふいたフライパンにソースをいれ弱火にかける。



⑫ ソースが沸々してきたら鶏肉と山芋を入れ、からめる。



⑬ レタスとトマトをお皿に添え、ヤンニョムチキンを盛り付ける。



⑭ 最後に白ごまをふる。



「大牟田市 減塩料理レシピ動画」で検索
または二次元バーコードでアクセス！



今回の ポイント！

○塩分量は0.9gと少なめですが、
にんにくをきかせて、味にしっかりとアクセントがついています。

減塩



○山芋の代わりに、じゃがいもや
蓮根などの根菜類で食感を楽しむ
こともできます。

○鶏むね肉は切り方を工夫し
さらにフォークで刺すと、味も
よくしみ込み、ふっくら柔らかに
なります。



1人分の栄養量

エネルギー	197kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	7.6g
炭水化物	14.8g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	0.9g

