

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	小1
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。

○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。

減塩



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

