




令和4年度青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 料理部門

献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真				
長芋と鶏肉の バターポン炒め	バター	3	① 鶏肉は一口大に切る さやいんげんは2～3cmに切る 長芋は1cm厚さのいちょう切りにする ② 熱したフライパンにバターを溶かし、鶏肉を炒めていく ③ 鶏肉に火がとおったら、さやいんげんを入れ、さっと炒める長芋を入れ、ポン酢とこしょうで味を付ける					
	鶏もも肉	30			献立のPR (減塩のポイントなど) ・しょうゆと比べ食塩相当量の少ないポン酢を使用し、バターとこしょうの香りで、薄味でもおいしく食べられるようにしました ・長芋をさっと炒めてから半量のポン酢を入れ、最後に残りの分を入れて仕上げると、酸味や香りが残りやすく、よりしっかりした味わいに仕上げることができます			
	さやいんげん	5						
	長芋	50						
	ポン酢	5						
	こしょう	少々						
栄養価	エネルギー	114 kcal	たんぱく質	6.4 g	脂質	6.9 g	食塩相当量	0.4 g