

血圧が気になる方へ

きのこ鶏肉のオイスター炒め

管理栄養士のレシピ No.115

秋が旬のきのこを使用した1品を紹介します。きのこ類には、食物繊維が多く含まれており、ナトリウムを吸着し体外へ排出を促し、血圧降下に働きます。

きのこ類に含まれるうま味と香りを活かして少ない塩分量でも満足できる1品です。一味を加えることで味の変化を楽しめます。



1人分
エネルギー159kcal 塩分1.0g 調理時間 20分

【材料】 2人分

鶏むね肉	140g	付け合わせ
まいたけ	50g	
しいたけ	30g	ブロッコリー 6小房
A 生姜1-3	4g	
しょうゆ	小さじ2/3	
料理酒	小さじ1	
片栗粉	6g	
オイスターソース	小さじ1と2/3	
油	小さじ2	

【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮をとり、一口大に切る。Aの調味料と一緒にポリ袋に入れ5分ほど漬ける。
- ② しいたけはキッチンペーパーで汚れをふき取り、軸と傘に分ける。傘は薄切り、軸は繊維に沿って切る。
- ③ まいたけは手でほぐす。
- ④ 鶏むね肉とAの入ったポリ袋に片栗粉を加え揉みこむ。
- ⑤ フライパンに油を入れ、鶏むね肉に火が通るまで炒める。
- ⑥ きのことオイスターソースを入れ、きのこ類がしんなりするまで炒める。
- ⑥ お皿に盛り、付け合わせのブロッコリーを添えて完成。