

下呂市ヘルスマイトが考案した

減塩けいちゃんレシピ

■手作りけいちゃん

1 人分：エネルギー228kcal、野菜量 56g、塩分 1.2g

材料	6 人分	作り方
<けいちゃん> 鶏もも肉 にんにく 生姜 A 減塩みそ しょうゆ 減塩しょうゆ みりん 酒 豆板醤	420g 2 片 2 かけ 大さじ 2 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 2 大さじ 4 小さじ 1	1. けいちゃんの仕込み ① にんにく、しょうがをすりおろす。 ② ポリ袋に鶏もも肉、①、A を入れてよく揉む。 ③ 冷蔵庫などで 1 時間ほど寝かせる。
<野菜> キャベツ たまねぎ	1/2 玉 1/2 玉	2. 野菜を切る ・キャベツ …ざく切り ・たまねぎ …薄切り
野菜はお好みで入れてください。		3. 食材を焼く ① フライパンに油を熱し、1 のけいちゃんを弱火でじっくり炒める。 ② 火が通ったら、2 を入れて炒める。 ③ 野菜に火が通ったら皿に盛り付ける。
サラダ油（炒め用） ポリ袋	小さじ 1 1 枚	

○工夫点

- ・減塩しょうゆと味噌を使用
- ・豆板醤で辛みを足した。

※味が物足りないという方は、一味唐辛子を追加してください。

※試食で使用した減塩商品

減塩しょうゆ： ヤマモリ 減塩しょうゆ（塩分 45%カット）

減塩みそ： イチビキ すぐとける減塩あわせみそ（塩分 20%カット）