

減塩 レシピ

No.84

(1人分)
131kcal
塩分
1.0g

ささ身とじゃが芋の酢じょうゆいため



材料(4人分)

- 鶏ささ身…………… 100g
- じゃが芋…………… 400g
- 三つ葉…………… 1/2束(40g)
- 酢…………… 大さじ1
- しょうゆ… 大さじ1と1/3
- 油…………… 大さじ1と1/2

鶏肉を細切りにすると
量がたくさんに見えます。
酢じょうゆの風味でさっぱりと。

作り方

- 1 ささ身は筋を除き、薄いそぎ切りにしてから細く切る。
- 2 じゃが芋は皮をむいてせん切りにし、水にさらし、水けをよくきる。
- 3 三つ葉は3cm長さに切る。
- 4 油大さじ1でささ身を炒め、じゃが芋を加えてしんなりとなるまで4～5分炒める。残りの油を足し、三つ葉を加えてさっと炒め、酢としょうゆで調味する。