

# コクうま! チキンのヨーグルト煮

ヨーグルトのコクや、とうがらしの辛味でおいしく減塩♪  
根菜やきのこなどの野菜を入れてもおいしいですよ!



**345**  
キロカロリー

レシピ作成：生活協同組合コープふくしま

**主菜** 県産品使用   
 **噛みごたえ** 

**調理時間** 約25分

**野菜使用量** 290g

**食塩相当量** 1.2g

おいしく  
健康に!



ふくしま**健民**プロジェクト大使  
間 寛平さん



# コクうま!チキンのヨーグルト煮

## 材料・分量 (g/1人分)

鶏もも肉	80	
プレーンヨーグルト	100	
A	塩	0.8
	胡椒	0.2
玉ねぎ	100	
トマト	80	
ピーマン(赤・黄)	60	
長いも	40	
しいたけ	15	
にんにく・しょうが	各1	
赤とうがらし	1/2本	
サラダ油	5	
豆苗	10	

## つくり方(調理時間:25分)

- ① 鶏肉を一口大に切り、Aを揉みこむ。
- ② 玉ねぎ、にんにく・しょうがはみじん切り、トマトはくし形切り、ピーマンは色紙切り、長いもは大きめのさいの目切り、しいたけはそぎ切りにする。
- ③ 鍋に油、玉ねぎ、にんにく・しょうがを入れて炒め、とうがらしと①を全て加え、炒める。
- ④ トマト、ピーマン、長いもを加え、蓋をして、15分程度煮る。
- ⑤ 盛り付け、豆苗のをせる。

### ポイント

- スープ仕立てにしてバケットなどを添えたり、ショートパスタで主食にしたりしてもOK!
- ショートパスタは、早食いの予防にもなりますよ♪

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県



ふくしま食育