

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱 165



低脂肪・
高たんぱく質の食事で
健康維持!



茹で鶏のピリ辛甘酢だれ

ひと口メモ

- 湯煎で調理することで、しっとりとした仕上がりに
- ラー油の量で、辛さを調節してください

材料(4人分)

- 鶏むね肉(100g) 4切れ
 酒 大さじ2
 砂糖 小さじ2
 長ねぎ 1/2本
 大葉 4枚
- 砂糖 大さじ2
 しょう油 大さじ2
 A 酢 大さじ2
 ラー油 大さじ1
 ニンニク(すりおろし) 小さじ2

作り方

- 1 鶏むね肉は皮を取り、フォークで数カ所に穴を開ける。
- 2 耐熱用食品ポリ袋に①と酒・砂糖を入れ、なじませ、空気が入らないように口を縛る。
- 3 鍋に湯を沸かし、②を袋ごと入れ、10分間加熱した後、火を止めて冷めるまでそのままにする。
- 4 長ねぎをみじん切りにし、Aと混ぜる。
- 5 ③の鶏むね肉を取り出し、薄めに切る。
- 6 皿に、大葉と⑤を盛り付け、④をかけて完成。

1人分の栄養価

- エネルギー/148kcal ●たんぱく質/17.2g
- 脂質/4.3g ●カルシウム/13mg ●塩分/0.8g

三郷駅周辺 まちづくり

都市計画の決定・変更を行いました



告示日	8月10日	地区	三郷駅前地区(三郷町栄の一部)
決定内容	●第1種市街地再開発事業(市決定) ●高度利用地区(市決定)		
変更内容	●防火地域および準防火地域(市決定): 準防火地域から防火地域へ変更 ●道路(市決定): 駅前広場を含む三郷駅前線の追加、玉野川森林公園線の三郷駅前広場の廃止 ●道路(県決定): 名古屋瀬戸線の平面交差箇所数を追加		
その他	関係図書は三郷駅周辺整備推進室で縦覧できます。詳細は、ホームページ(上記二次元コードからアクセス)をご覧ください		

三郷駅前地区



第1種市街地再開発事業/ 高度利用地区/防火地域



道路 (駅前広場を含む三郷駅前線)



問い合わせ先/市役所三郷駅周辺整備推進室 ☎76-8182