

鶏たつた焼カラフルソースかけ

お酢の酸味や生姜の香りが
引き立つ減塩メニューです。



<材料> 4人分

鶏むね肉 ... 280g	
A 醤油 ... 大さじ 1/2	水 80ml
酒 ... 大さじ 1	酢 ... 大さじ 1
片栗粉 ... 大さじ 2	B 醤油 ... 大さじ 1と 1/2
ごま油 ... 大さじ 2	みりん 大さじ 1
※サラダ油でも可	おろし生姜 ... 小さじ 1/3
たまねぎ 40g	C 片栗粉 大さじ 1/2
赤ピーマン ... 20g	水 大さじ 1
きゅうり 40g	ブロッコリー 120g
ごま油 小さじ 1	

<作り方>

- ①たまねぎ、赤ピーマン、きゅうりはさいの目切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ②鶏むね肉は1cm厚さのそぎ切りにし、Aをもみこんで10分置く。片栗粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンで火が通るようによく焼き取り出す。
- ③②のフライパンにごま油を熱し、たまねぎを入れ炒め、透き通ったら赤ピーマンを入れて炒める。
- ④③にBを加えてひと煮立ちしたら、きゅうりを加えCの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に鶏肉を盛りブロッコリーを添え④をかける。

エネルギー...255kcal たんぱく質...15.9g
脂 質... 15.3g 食塩相当量...1.3g

鶏むね肉は高たんぱく、低脂肪食材。

筋肉や血液のもとになる良質なたんぱく質が豊富です。

