

# 鶏もも肉の南蛮漬け（ゆず風味）

## ■材料（4人分）

鶏もも肉···300g

玉ねぎ···100g

人参···50g

赤パプリカ···60g

水菜···50g

唐辛子···1本

### 【付け合わせ】

トマト···1/2個

レタス···60g

じゃがいも···120g

1人分 食塩相当量

1.5g

### 《1人分の栄養価》

エネルギー：205kcal

たんぱく質：16.1g

脂質：8.4g

炭水化物：18.4g

### 【調味料】

A砂糖···大さじ2

A醤油···大さじ2

A穀物酢···大さじ3

Aゆず酢···大さじ1

片栗粉···大さじ2

油···大さじ1.5



## ■作り方

- ① 付け合わせのじゃがいもを茹でる。
- ② 鶏もも肉は皮を取り、5mm幅のそぎ切りにする。
- ③ 玉ねぎ、人参はうす切りにする。
- ④ 赤パプリカ、水菜は4cm幅に切る。
- ⑤ 唐辛子は小口切りにする。
- ⑥ ②の鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
- ⑦ フライパンに油を入れて熱し、⑥をこんがりと焼く。
- ⑧ 調味料Aを混ぜる。
- ⑨ 玉ねぎ、人参、赤パプリカを⑧のタレに漬ける。
- ⑩ ⑦の鶏肉を⑨のタレに漬け、20分置く。
- ⑪ 皿に盛りつけ、水菜を散らす。
- ⑫ トマトはくし切り、レタスはちぎり、①のじゃがいもは1/4に切って南蛮漬けの横に添えて完成。

## ■減塩ポイント・アイデア

ゆず酢の風味を活かし減塩しました。

## ■レシピ考案：なかメイト木頭支部