

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

1人分 食塩相当量

1.5g

【付け合わせ】

トマト・・・1/2個
レタス・・・60g
じゃがいも・・・120g

《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