

とり肉の親子焼

■材料（4人分）

とり胸肉・・・320g
A 卵・・・・・・1個
A 片栗粉・・・大さじ1強
A 塩・・・・・・少々
油・・・・・・大さじ1
B 玉ねぎ・・・80g
B 人参・・・・・・40g
B えのき・・・・40g
B しめじ・・・・70g
C マヨネーズ・・・大さじ4
C ケチャップ・・・大さじ4
C はちみつ・・・・小さじ2.5
C レモン汁・・・・小さじ1
D レタス・・・・・・120g
D ミニトマト・・・8個
D きゅうり・・・・50g
D じゃがいも・・・200g
D ブラックペッパー・・・少々

1人分 食塩相当量

1.0g

《1人分の栄養価》

エネルギー：427kcal

たんぱく質：19.7g

脂質：27.1g

炭水化物：32.6g



■作り方

- ① とり肉は一口大に切りボールに入ったAと揉み込む。
- ② 玉ねぎは皮をむき薄切り、人参は皮をむき千切りに。
- ③ えのきは石づきを切り半分に切り、手でほぐし、しめじは石づきを切り、手でほぐす。
- ④ フライパンに油を引き、①のとり肉を両面焼く。
- ⑤ Bの野菜、きのこもフライパンで炒める。
- ⑥ Dのじゃがいもは粉ふきいもにしブラックペッパーをふっておく

■減塩ポイント・アイデア

粉ふきいもは塩ではなくブラックペッパーを使い減塩しました。野菜もたくさん使いました。

■レシピ考案：なかメイト上那賀支部