

10日目 夕食

鶏肉のタマネギソースかけ

材料 4人分 塩分1.2g (1人)

鶏もも肉 (皮なし) 4枚 (1枚90g)

塩・コショウ 少々

小麦粉 大さじ3

油 大さじ1/2

タマネギ 120g (1/2個)

油 大さじ1/2

しょうゆ 大さじ1 } A

酢 大さじ2/3 }

ブロッコリー 120g

作り方

- ① 鶏肉に塩・コショウを振り小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①の鶏肉を両面焼く。ふたをして火を通す。
- ③ タマネギはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油を熱しタマネギを炒める。透き通ったらAを入れさらに炒める。
- ⑤ 付け合わせのブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる。
- ⑥ 器に②の鶏肉をのせ④をかけ、ブロッコリーを添える。