

\* アスパラと鶏肉のレモンバター炒め

<主な材料・3人分>

鶏むね肉 1枚

酒 大さじ 1

塩 少々

アスパラガス 1束

しめじ 1/2パック

新玉ねぎ 1/2個

オリーブ油 大さじ 1/2

調味料 A

レモン果汁 大さじ 1

バター 小さじ 1

塩 小さじ 2/3

あらびきこしょう 少々

サニーレタス 3枚

ミニトマト 6個



<作り方>

- ① アスパラはピーラーで薄く根元側の皮を約 5 cmむき、塩（分量外）を入れた熱湯で少し固めに茹でざるにあげる。
- ② 鶏肉は観音開きにしてフォークで穴をあけて一口大に切り、酒と塩をふりかけて 30 分置く。
- ③ しめじは石づきを取ってばらし、玉ねぎはくし形切りに、サニーレタスは食べやすくちぎる。ミニトマトは洗う。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱して、鶏肉を入れる。色が変わったら、玉ねぎとしめじも入れて炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら調味料 A も加え、①も入れてさっと炒める。
- ⑥ 皿にサニーレタスをのせて⑤を盛り付け、ミニトマトを添えたら完成。

エネルギー 235kcal 蛋白質 24.2g 塩分 1.5g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)