

## 鶏むね肉の南蛮漬け

エネルギーが低く、たんぱく質が高い鶏むね肉を使用しています。

### <主な材料・4人分>

鶏むね肉	300g
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/3 本
ピーマン	1 個
しょうが	1 かけ
サラダ油	大さじ 1
片栗粉	



酒	大さじ 1	} A
にんにく・しょうが (すりおろし)	1 片	
塩・こしょう	少々	

酢	大さじ 3	} B
砂糖	大さじ 2	
醤油・酒・みりん	各大さじ 2	
だし汁	大さじ 2	
鷹の爪	1 本	

### <作り方>

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさに削ぎ切りにする。A をもみ込んでおく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参、ピーマン、しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせ、②を入れてさっと煮る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて加熱し、中火にして②の鶏肉に片栗粉をまぶし、両面焼き、中まで火を通す。
- ⑤ ③の鍋に漬けて、味を馴染ませ、器に盛り付ける。

エネルギー 202 kcal 蛋白質 17.0 g 塩分 1.4 g