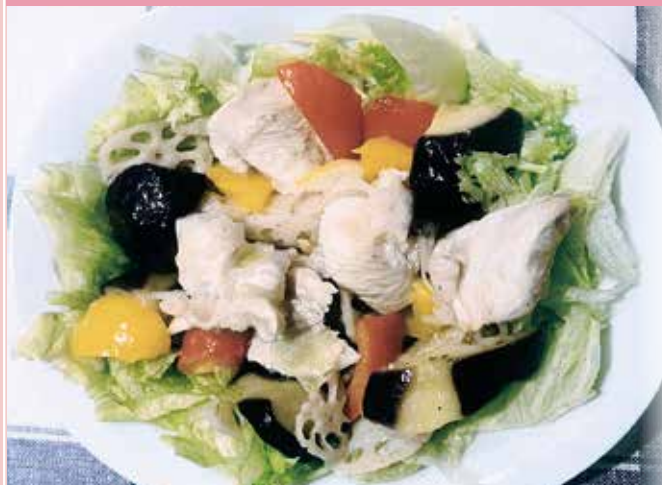


うす味でおいしく食べましょう

主菜

柔らかむね肉と野菜のレモンあん



材 料

〈材料 4 人分〉

鶏むね肉	240 g
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
パプリカ(赤、黄)	各 30 g
れんこん	100 g
なす	100 g
レモン	1/2 個
砂糖	大さじ 1/2
水	50 cc
片栗粉	小さじ 1
揚げ油	適量
レタス	30 g

作り方

1 人分の
栄養量

エネルギー 220kcal
たんぱく質 12.8 g
脂質 13.3 g
食塩相当量 0.6 g

- ① パプリカ、なすは乱切り、れんこんは0.5cm厚さの半月切り、レタスは太めのせん切りにする。レモンはスライス2枚取り、いちょう切りにする。残りは汁を大さじ1絞る。
- ② 鶏むね肉は繊維を切るようにひと口大のそぎ切りにし、①をもみこむ。
- ③ れんこんは170℃の油で揚げ、1分程でパプリカとなすを加えて揚げる。油を180℃に上げ鶏むね肉を1分半程揚げる。
- ④ フライパンに③（レモンスライスを除く）を合わせて火にかけ、とろみをつけ、鶏むね肉、野菜、いちょう切りのレモンを加えて和える。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④を盛り付ける。



減塩ポイント

レモンの酸味で減塩。レモンあんがからまって爽やかな甘酸っぱさです。

