

主食

鶏肉のバーベキュー炒め

○ 材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし) ……	140g
ピーマン ……………	2個
玉ねぎ ……………	1/4個
塩 ……………	ひとつまみ
こしょう ……………	少々
小麦粉 ……………	大さじ1/2
油 ……………	大さじ1、1/2
A ケチャップ ………	大さじ1
ウスターソース ……	大さじ1
レモン ……………	1/2個



○ 作り方

- ① ピーマンは一口サイズの乱切りにする。
玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鶏むね肉は皮と余分な脂を取り、塩、こしょうをして小麦粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼き色がつくまで焼く。
①を入れて野菜に火が通るまで焼く。
- ④ Aを入れて調味する。
- ⑤ 皿に盛り付け、くし切りにしたレモンを添える。

エネルギー

165kcal

たんぱく質

16.9g

食塩相当量

1.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

