

主食

鶏肉の山椒焼き

○ 材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし) …	160 g
片栗粉 ……………	適量
油 ……………	小さじ 1/2
A しょうゆ ………	小さじ 1、1/3
みりん ……………	小さじ 1
酒 ……………	小さじ 1 強
粉山椒 ……………	少々
ブロッコリー ……	40 g
ミニトマト ………	4 個
キャベツ ………	15 g
しそ ……………	1 枚



○ 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、2~3分茹でる。
キャベツ、しそは千切りにして混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉は皮と余分な脂を取り除いておく。
火の通りが均等になるよう、厚いところは切り開き、
全体に片栗粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で鶏肉を焼く。
時々フライ返して押さえながら焼き、焼き色がついたら裏返して、
弱火にして蓋をする。
- ④ 火が通ったら、混ぜ合わせた A を加えて調味料を絡ませる。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、①とミニトマトを添える。

エネルギー

156 kcal

たんぱく質

16.8 g

食塩相当量

0.7 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん