

主食

サラダ風鶏肉のソテー

○ 材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし) ……	160g
小麦粉 ……	適宜
オリーブオイル ……	小さじ1
大根 ……	60g
人参 ……	20g
サニーレタス ……	20g
ミニトマト ……	4個
青じそ ……	2枚
みょうが ……	4g
A 白ねぎ(みじん切り)…	20g
酒・醤油 ……	各小さじ2
酢 ……	大さじ1/2
砂糖 ……	小さじ2/3
ごま油 ……	小さじ1/2



○ 作り方

- ① 大根、人参、青じそは細切りにする。
みょうがは芯をとり、細切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせてたれを作り、30分ほどおく。
- ③ 鶏肉はそぎ切りにして小麦粉をまぶす。
フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を焼く。
- ④ 器にサニーレタス、大根、人参を敷いて鶏肉を盛りつけ、
みょうが、青じそを散らす。
たれをかけ、ミニトマトを添える。

エネルギー

189kcal

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