

☆鶏ムネ肉のさっぱりねぎダシ☆

＊ねぎとしょうがの香味野菜がたっぷり入った甘酸っぱいタしを、カリッと焼いた鶏肉の上からたっぷりかけて召し上がれ！



＊1人分＊

385kcal

材料／2人分

鶏ムネ肉 170g ピーマン 50g(2ヶ) ごま油大さじ 1

【衣】卵 S サイズ 1ヶ 片栗粉大さじ 2 酒大さじ 1/2 しょうゆ小さじ 1/2 塩・こしょう少々

【ねぎダシ】ねぎ 50g しょうが 20g 砂糖大さじ 1 酢大さじ 2 めんつゆ大さじ 2 しょうゆ小さじ 1/2

片栗粉の衣を使うと、
鶏ムネ肉もしっかりで
ジューシーに♪
揚げずに焼くので
ヘルシー☆

片栗粉

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、ピーマンはたてに細切りにする。
- ② 衣の材料に鶏肉・ピーマンを入れて混ぜ合わせておく。
- ③ ねぎ・しょうがはみじん切りにし、タシの材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油をひき、鶏肉を入れたらフタをして中火で 2 分程焼き、焼き目がついたらひっくり返して、鶏肉のまわりにピーマンを入れ、フタをして 2 分程焼く。
- ⑤ 両面に焼き目がついたらフタをはずして、水分をとばす。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り付け、上から③のタしをかけたら出来上がり！



夏のスタミナ食材

夏の暑さが続くと、体内の糖質をエネルギーに変える**ビタミン B1** や暑さのストレスにより**たんぱく質**や**ビタミン C** が多く消費されて体の中で不足します。そのため疲労がたまりやすくなり、夏バテしてしまいます。

夏バテを予防するには？

今回のレシピで利用した食材には、夏バテを予防する栄養素が豊富に含まれています☆



良質な**たんぱく質**を含む鶏ムネ肉



にんにくに含まれる**ビタミン B1** や
ビタミン B1 の吸収を良くする**アリシン**は
にんにくにもねぎにも含まれています。



疲労回復効果
のあるお酢



熱に強い**ビタミン C**
を多く含みます

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！