

鶏もも肉の南蛮漬け



材料（2人分）

• 玉ねぎ	40g	調味料A 【 • 濃口しょうゆ 小さじ2（12g） • 砂糖 小さじ2（6g） • 米酢 大さじ2（30g）
• 人参	20g	
• 鶏もも肉	150g	
• 片栗粉	大さじ1（9g）	
• 油	小さじ2（8g）	
• きざみねぎ	適量	

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ② 調味料Aをませ、①の野菜を漬け込んでおく。
- ③ 鶏もも肉を削ぎ切りにして、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③をこんがりするまで両面を焼く。
- ⑤ ④を野菜を漬け込んでいる調味液に15分程漬け込む。

ひとことメモ

- * 酢が効いた料理で、食欲のない時もさっぱりと食べられます。
- * ピーマンやトマトを加えるなどアレンジしてみてください。

栄養価（1人分）

エネルギー：227kcal

食物繊維：0.7g

食塩相当量：1.1g

