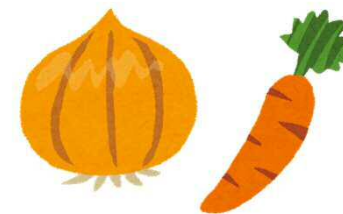


鶏むね肉の南蛮漬け



材料（2人分）

- | | | | |
|-------|------------|---------|-----------|
| ・鶏むね肉 | 150g | ☆濃口しょうゆ | 小さじ2（12g） |
| ・玉ねぎ | 1/2個（100g） | ☆砂糖 | 小さじ2（6g） |
| ・にんじん | 1/3本（50g） | ☆米酢 | 大さじ2（30g） |
| ・酒 | 大さじ1（15g） | | |
| ・片栗粉 | 大さじ1（9g） | | |
| ・油 | 小さじ2（8g） | | |



作り方

1. 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
2. ☆の調味料をまぜ、その中に1の野菜を漬け込んでおく。
3. 鶏むね肉を削ぎ切りにして、酒に漬けた後、片栗粉をまぶす。
4. フライパンに油を熱し、鶏むね肉を両面こんがり焼く。
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

- *お酢が効いた料理で、食欲のない時でもおいしく食べられます。
- *お肉と一緒に野菜もたくさん食べられます。
- *ピーマンやトマトを加えるなどアレンジもしやすいレシピです。

栄養価（1人分）
エネルギー：254kcal
食物繊維：1.5g
食塩相当量：1.0g

