

体にやさしいレシピ

主菜

鶏むね肉とトマトのぽん酢マリネ



材料(2~3人分)

- 鶏むね肉.....1枚(約240g)
- トマト.....1個
- 大葉.....3枚
- 小麦粉.....適量(大さじ1~2)
- A { 塩.....少々
- こしょう.....少々
- B { ぽん酢.....大さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- 水.....50ml
- オリーブ油.....大さじ1

下ごしらえ

- ♪ 鶏肉.....2cmくらいのそぎ切りにする
- ♪ トマト.....へたを取り、1cmのざく切りにする
- ♪ 大葉.....軸を切り、1cmくらいのざく切りにする。または千切りでもOK

作り方

① 鶏肉にAをふり、小麦粉を薄くはたく。

② フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、両面に焼き色がつくまで焼き、お皿に取り出す。

③ ②のフライパンに水、B、トマトを入れ、弱火で3分煮る。火を止め、鶏肉を加え汁に浸す。仕上げに大葉を散らす。

ポイント

- ♪ 鶏むね肉に小麦粉をまぶすことでしっとりと仕上がります。
- ♪ トマトとぽん酢を使うことで簡単にマリネを作ることができます。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は64gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
187kcal	18.5g	8.9g	10.0g	438mg	13mg	0.5mg	0.9g	1.1g

*野菜の量...いも・きのこ・海藻は含まれていません。