

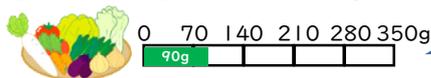
季節の野菜レシピ

『鶏むね肉と春野菜のレモン炒め』

旬のスナップエンドウと春キャベツを使い、春らしい彩りです。レモン汁を最後に加えて短時間で仕上げることで、ビタミンCを効率よくとることができます。



【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の目標量の約1/4

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
196kcal	26.4g	6.1g	11.0g	1.2g

○材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)	200g	A	顆粒中華だし	小さじ1
塩	小さじ1/6		レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1		粗びきこしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2		サラダ油	小さじ2
スナップエンドウ	80g		レモン(あれば)	適量
春キャベツ	100g			

○作り方

- ① スナップエンドウのスジを取り除き、斜め半分に切る。キャベツはざく切りにする。
- ② 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにしてビニール袋に入れ、塩、砂糖、片栗粉を加えてもみ込む。
- ③ Aは混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、鶏むね肉を並べ入れて中火で3分焼く。
- ⑤ 裏返してスナップエンドウ、キャベツを上のにのせてふたをし、3分蒸し焼きにする。
- ⑥ ふたをとり、③を加えて全体に絡めて火を止める。
- ⑦ 器に盛り、粗びきこしょうをふる。お好みでレモンの薄切りを添える。