



鶏むね肉と春野菜のレモン炒め

栄養士コメント

鶏肉の皮を除いてカロリーを抑えています。鶏胸肉をそぎ切りにし、肉の線維を断ち切ることで、食感が柔らかくなります。また薄くそぎ切りにすることで、火の通りが早くなり時短にもつながります。レモンの酸味で味にメリハリをつけ、少ない調味料でも美味しく食べられるよう工夫しています。



作り方

：アスパラガスは根元から1cmの部分を取り落とし、3cm幅で斜めに切る。

スナップエンドウは筋取りをしておく。

玉ねぎは皮をむき、芯を切りおとし、スライスする。

キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。

赤ピーマンは種を取り、乱切りにする。

鶏むね肉は一口大にそぎ切りする。

レモンはいちょう切りにスライスしておく。

：中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏むね肉、玉ねぎを入れて炒める。

：鶏むね肉に火が通り、こんがり焼き色がついてきたら、玉ねぎ以外の野菜を加え、火が通るまで炒める。みりん、鶏がらスープの素を加え、中火で炒め味が全体に馴染んだら火を止める。最後にレモンを加え、黒こしょうをかける。

成分値 (1人分)

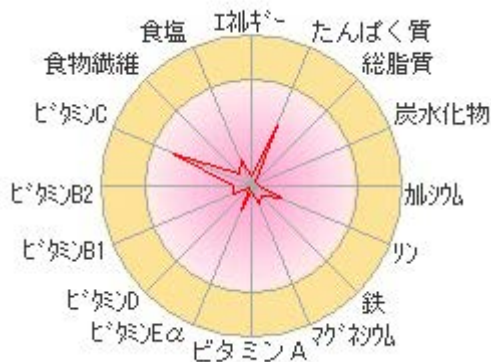
摂取値 単位

1. エネルギー	167 kcal
2. たんぱく質	25.1 g
3. 総脂質	2.0 g
4. 炭水化物	13.8 g
5. カルシウム	45 mg
6. リン	258 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	43 mg
9. ビタミンA	28 μg
10. ビタミンE	1.4 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.17 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	69 mg
15. 食物繊維	2.8 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏むね皮なし	100	g
2. グリーンアスパラガス	1	本
3. 玉葱	1/6	個
4. キャベツ	1	枚
5. 赤ピーマン	1/8	個
6. レモン	1/6	個
7. みりん	1/2	大杓
8. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)	1/2	小杓
9. 黒こしょう		適宜
10. サラダ油	0	適量



(黄色い範囲内です)