

【 鶏の南蛮漬け 】

☆材料☆

- ・鶏もも肉……160g
- ・しょうゆ……4.8g (小さじ1/2強)
- ・酒……3.2g (小さじ1/2強)
- ・しょうが……1かけ
- ・片栗粉……20g (大さじ2強)
- ・揚げ油……適量
- ・たまねぎ……80g
- ・にんじん……40g
- ・ピーマン……40g
- ・砂糖……4g (小さじ1強)
- ・みりん……10g (小さじ1と1/2強)
- ・しょうゆ……10g (小さじ1と1/2強)
- ・酢……10g (小さじ2)

☆作り方☆

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろしておく。
- ② 鶏もも肉にAで下味をつける。
- ③ たまねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにして、下ゆでしておく。
- ④ ②の鶏肉に片栗粉をまぶす。中温(170～180℃)に揚げ油を熱して、揚げる。
- ⑤ 砂糖、みりん、しょうゆ、酢を合わせ、煮立たせておく。
- ⑥ ③、④を⑤の液に漬け込む。

お肉と一緒に、
野菜もたっぷり、
さっぱりいただけます。



エネルギー：292kcal たんぱく質：16.4g 脂質：15.2g 塩分：1.4g

肉のおかず

【 焼き肉 】

☆材料☆

- ・豚もも肉……160g
- ・にんじん……40g
- ・たまねぎ……40g
- ・ピーマン……20g
- ・にんにく……1かけ
- ・しょうが……1かけ
- ・白いりごま……4g (小さじ1強)
- ・みりん……4g (小さじ1弱)
- ・砂糖……8g (大さじ1弱)
- ・しょうゆ……12g (小さじ2)
- ・炒め油……適量

☆作り方☆

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、みじん切りのにんにくとしょうがを加えて炒める。香りが出てきたら、豚もも肉を炒め、野菜を加えて炒める。
- ③ みりん、砂糖、しょうゆでタレを作り、②に加えて味をつけ、白いりごまも加える。

豚肉をタレに漬け込んでおくと、
味がしみ込んで、なお美味しいです。
他にも色々な野菜を入れて、
作ってみても良いですね♪



エネルギー：280kcal たんぱく質：14.8g 脂質：18.8g 塩分：0.8g