

☆揚げない油淋鶏

材 料	1人分	2人分
鶏肉(もも皮付き)	80g	160g
和風ドレッシング	小さじ1	小さじ2
片栗粉	小さじ1	小さじ2
ごま油	小さじ1/2	小さじ1
ぽん酢しょうゆ	大さじ1	大さじ2
トマト	小1/4個(30g)	小1/2個(60g)
ねぎ	30g	60g
にんにく	0.5g	1g
しょうが	1g	2g
レタス	10g	20g

【作り方】

- ①ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切り、トマトは角切りにし、ぽん酢と混ぜ合わせてしばらく置き、味をなじませておく。
- ②鶏肉はひと口大に切り、和風ドレッシングで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、肉を焼く。最初は弱火でじっくり焼き、更に中火でしっかり焼く。
- ④こんがり焼き色がついたら、軽く油を切ってからレタスとともに皿に盛り、上から①をたっぷりかける。

1人分栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
揚げない油淋鶏	220	14.7	13.5	454	27	0.9	1.3	1.3