

【やわらか鶏のたっぷり野菜のせ】レシピ

【材料 (2人分)】

鶏むね肉	160 g
塩	1 g
片栗粉	適量
【野菜たれ】	
モロヘイヤ	50 g
オクラ	50 g
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1
柚子胡椒	小さじ1/4
ミニトマト	3個



栄養価<1人分>

エネルギー	114kcal	たんぱく質	20.9 g
脂質	1.6 g	食塩相当量	1.5 g

鶏肉と野菜をさっぱり食べられるよ!

トリオポンチーヌ♪



【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮を除いて厚さ1cm程のそぎ切りにする。塩を全体に振り、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の鶏肉を入れ中火で3分ほど茹で火を通す。氷水にとり冷まして水気を切る。
- ③ 【野菜たれ】は、鍋に湯を沸かし塩を少々入れる。オクラを入れ1分ほどたったらモロヘイヤを加えてさっと茹でる。ざるにあげ、粗熱がとれたら粗く刻む。
- ④ ボールにめんつゆ、柚子胡椒を入れて混ぜた後、③を加えてよく合わせる。
- ⑤ ②の鶏肉を器に盛り、④をのせミニトマトを飾り完成。

☆ ポイント ☆

- ・鶏肉は表面に片栗粉をまぶすことでツルっと口当たりが滑らかになります。食欲が低下しやすい夏でも冷たくのど越しよく、野菜もたっぷり摂れるメニューとなります。
- ・野菜に含まれる“ねばねば”は、水溶性の食物繊維。おなかの調子を整えたり、コレステロールの吸収や、血糖値の急激な上昇を抑えるなどメタボ予防に活躍する食材です。