

【チキンとパプリカのマリネ】レシピ

【材 料 (4人分)】

鶏むね肉 (皮なし)	1 枚 (240 g)
塩	小さじ 1/6 (1 g)
こしょう	4 振り
小麦粉	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 2
玉ねぎ	1/2 個 (120 g)
パプリカ (赤・黄)	各 100 g
マリネ液	
酢	大さじ 4
砂糖	大さじ 1 と 小さじ 1
塩	小さじ 1/3 (2 g)
こしょう	4 振り
パセリ	1 本



栄養価<1人分>

エネルギー	191.0kcal	たんぱく質	14.2 g
脂 質	9.1 g	食塩相当量	0.8 g

野菜の種類を増やして色を楽しんでね!



【作り方】

- ① 鶏むね肉は縦半分にして一口大の削ぎ切りにし、塩・こしょうを振る。
- ② パプリカはヘタと種を取り除いて乱切りにする。玉ねぎは縦半分にして 1cm 幅のくし型切りにする。パセリは洗って小房に分ける。
- ③ マリネ液の材料を混ぜておく。
- ④ 鶏むね肉に小麦粉を薄くまぶし、フライパンにオリーブ油を入れて焼く。鶏むね肉に火が通ってきたら、フライパンの空いているスペースでパプリカと玉ねぎも一緒に焼く。
- ⑤ 焼きあがったら熱いうちに③のマリネ液をかけて和え、5分程度おいて味をなじませる。
- ⑥ 器に盛り、パセリを添える。

～ ポイント ～

- ・鶏むね肉は高たんぱく、低脂肪。他の肉類と比べ、低エネルギーなのでメタボ予防にお勧めの食材です。
- ・お酢の酸味を生かしておいしく減塩。初夏にふさわしいサッパリとした風味に仕上げています。