

09 鶏肉の塩だれかけ

memo 数値：1人分

🔥 エネルギー 126cal

🍖 たんぱく質 12.4g

📏 塩分 1.6g



レシピ Recipe

- みじん切りにした白ねぎと塩・こしょう、おろしニンニク、ごま油を混ぜ合わせておく
- パプリカと人参は千切り、キャベツはざく切りにする
- 食べやすい大きさに切った鶏もも肉をフライパンで焼き、②を加え炒める
- ③に①を加え混ぜ合わせる

材料	数量
鶏もも肉（皮なし）	60g×2枚
白ねぎ	40g
塩・こしょう	適宜
おろしニンニク	適宜
ごま油	大さじ1
パプリカ（赤・黄）	各80g
人参	40g
キャベツ	160g

栄養士からワンポイント

少し疲れたかなと思ったときのレシピ。
パプリカは色により栄養が違います。
赤パプリカは抗酸化作用のあるβカロチン、黄色はビタミンCが多く、良質なタンパク質の多い鶏肉と一緒に栄養たっぷりです。

（分量は2人分です）

