

中華の香りで食欲増進

レンチン揚げなし油淋鶏風

【材料】 2人前

鶏ムネ肉 1枚(300g)
塩 少々(0.5g)
こしょう 少々(0.5g)
サラダ油 大さじ1
片栗粉 大さじ2

小ねぎ 1本(7g)
赤とうがらし 4本(2g)

A { ごま油 大さじ1
ラー油 小さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1
しょうが(チューブ) 小さじ1
さとう 大さじ1

このレシピのポイント

お家で簡単中華はいかがですか？
ジューシーな鶏肉に甘みと香ばしさが調和したタレが絡み、食欲をそそります！

鶏ムネ肉は高たんぱく・低糖質で体づくりにぴったりです

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.7g カロリー 533kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	23.9g	食物繊維	0.3g
脂質	40.9g	ビタミンB ₆	0.56mg
炭水化物	16.9g	ビタミンC	7.0mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①赤とうがらしを縦に開いて種を取り除き、3mm幅の輪切りに、小ねぎも3mm幅の小口切りにする。
- ②Aを混ぜてタレを作る。
- ③鶏ムネ肉を一口大(約3cm角)に切ってボウルに入れ、塩、こしょうをした後、片栗粉をはたく。
- ④③の両面にスプーンの裏などでサラダ油をぬり、電子レンジで5分(600W)加熱する。
- ⑤タレを絡ませ、皿に盛りつける。

湿ったパンダ作 (医学部医学科)

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科