



6月 食セミナーレシピ



【 鶏肉と野菜のレモン炒め 】

(1人分あたり 225kcal 塩分 1.6g)

(材料 4人分)

鶏むね肉	240g
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	160g
人参	60g
しめじ	60g
ピーマン	40g
サラダ油	大さじ1
にんにくみじん切り	少々
塩こしょう	少々
☆ だし汁	300cc
☆ 醤油	大さじ1.5
☆ みりん	大さじ1
☆ レモン汁	小さじ4
片栗粉	小さじ2



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大にそぎ切りにし、ビニール袋に酒、醤油、片栗粉を入れてもんでおく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。
- ③ しめじは石づきを除いて小房に分ける。ピーマンは細切りにする。
- ④ フライパンに油の1/2量を熱して鶏肉を入れ、両面を焼いて取り出す。残りの油とにんにくのみじん切りを入れ、香りが立ったら②を炒め、塩こしょうする。しんなりしてきたら③を加えて炒め合わせる。
- ⑤ ④に☆を加えて煮立て、鶏肉を戻し入れる。一煮して水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛る。

【 ごぼうのサラダ 】

(1人分あたり 70kcal 塩分 0.5g)

(材料 4人分)

ごぼう	100g
人参	40g
きゅうり	80g
生姜	少々
マヨネーズ	小さじ4
醤油	小さじ2

<作り方>

- ① ごぼうは千切りにし、水に浸してアクをとる。人参、きゅうり、生姜は千切りにする。
- ② ごぼうは4~5分ゆで、人参は1~2分ゆでてそれぞれざるにとり、冷ます。
- ③ マヨネーズ、醤油を混ぜ合わせ、②、きゅうり、生姜を和える。



Point!

レモンのさわやかな酸味としょうゆの香りを生かした低塩料理。片栗粉でとろみをつけると、味が十分に鶏肉にからまって薄味が気になりません。

鶏肉を豚肉やエビに変えたり、たっぷりの旬の野菜も手軽に摂れたり、アレンジが効く一品です♪