



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♪