★鶏肉のさっぱり照焼き

3，４月は
お弁当シリーズ

今回はこれ

春からの新生活や行楽に、お弁当いかがでしょうか？お弁当にも使えるメニューを、順次 1～2 品ずつ紹介していきます。

〈材料　２人分〉

鶏もも肉		１２０ｇ
A	酒	小さじ１/３
	酢	小さじ１/３
	しょうが汁	小さじ１/３
	片栗粉	小さじ2
油		小さじ１
B	しょうゆ	大さじ１/2
	みりん	小さじ2/3
	砂糖	小さじ１/３
	酢	小さじ1
キャベツ		４０ｇ

〈作り方〉

① 鶏肉は一口大に切り、ビニール袋に A とともに入れ、つけておく。
② キャベツは 1cm 幅に切ってゆで、水けをきる。
③ B を混ぜ合わせておく。
④ フライパンに油を入れて温め、①を入れて焼く。両面こんがり焼けたら③を入れてからめる。
⑤ ②を敷いた上に④を盛り付ける。

- 豚肉でも美味しくできます。
- 酢が入っているので傷みにくく、さっぱりして美味しいです。
- たれがついたおかずは、ゆで野菜などの上に盛り付けると、たれが広がらず、野菜に味がついて美味しく食べられます。

【栄養価：１人分】

エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	炭水化物（ｇ）	食塩相当量（ｇ）
170	10.7	10.6	6.8	0.7