

鶏肉と夏野菜のマリネ



作り方

栄養価 (1人分)

エネルギー	326kcal
水分	119mg
たんぱく質	11.6g
カリウム	315mg
リン	125mg
食塩	1.2g



材料 4人分

鶏むね肉	1枚 (200g程度)
塩コショウ	少々
小麦粉	適量
なす	1本
オリーブオイル	大さじ2
オクラ	6本
きゅうり	2本
黄色パプリカ	1/4個
赤色パプリカ	1/4個

【マリネ液】

オリーブオイル	大さじ6
酢	大さじ5
酒	大さじ2
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1.5

- ① 野菜は薄切りにし、水にさらしておく
オクラは下茹でし、食べやすい大きさに切る
- ② 鶏肉は1口大のそぎ切りにし、塩コショウ、小麦粉をふるっておく
- ③ バットでマリネ液をよく混ぜ合わせ、なす以外の①の野菜を漬けておく
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉となすを揚げ焼きにする
- ⑤ ④を熱いうちにバットの野菜と混ぜ合わせる
- ⑥ 冷蔵庫で冷やしてできあがり♪

★ポイント★

- 野菜は薄切りで水にさらすor下茹でしカリウムをカット
- オイルたっぷりエネルギー補給
- 酢でさっぱり食べやすい一品
- マリネ液を使って他の季節の野菜も楽しめます

