

鶏肉の黒酢ソースかけ

【材料】 (2人分)

鶏もも肉	120g (3cm角3個×2)
塩(下味)	0.2g
酒(下味)	2g (小さじ1/2)
卵	20g (1/2個)
片栗粉	20g (大さじ2)
揚げ油	適量
野菜 (なす、玉葱、パプリカ等)	100g
にんにく	0.5g
油	2g
醤油	8g (大さじ1/2)
砂糖	8g (大さじ1弱)
黒酢	20g (大さじ1強)
だし汁	50g (カップ1/4)
片栗粉	2.5g (小さじ1弱)
ごま油	2g (小さじ1/2)



1人分の栄養価

熱量	259kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	14.1g
塩分	0.8g

【作り方】

- ① 鶏もも肉に塩と酒で下味をつける。卵と片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 刻んだにんにくを油で炒め香りをつける。1cm角に切った野菜を炒め、Aを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油で風味付けをする。
- ③ 揚げた鶏肉に②をかける。

主菜

山かけなめ茸

【材料】 (2人分)

山芋	40g
ほうれん草	20g
かつお節	適量
なめ茸	20g (大さじ1)

味付けは
なめ茸だけなので
とても簡単です。



1人分の栄養価

熱量	31kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.1g
塩分	0.4g

【作り方】

- ① ほうれん草を茹で、一口大に切る。
- ② すりおろした山芋にほうれん草とかつお節を混ぜる。
- ③ 器に②を盛付け、なめ茸をかける。

副菜

