

『きゅうりと鶏肉の変わり和え』



周南市産“きゅうり”を使用しています。
夏にピッタリ！酸味のある味付けでさっぱりと食べることのできる一品になっています。

【材料】(2人分)

鶏もも肉	100g	〈調味料〉	
きゅうり	1本(100g)	酢	大さじ2
パイナップル(缶詰)	25g	うすくちしょうゆ	大さじ1/2
にんじん	25g	パイナップル(缶詰めの汁)	大さじ2
にんにく	1/2 かけ	いりごま	大さじ1/2
塩	少々	赤とうがらし(小口切り)	1/4本
片栗粉	大さじ1/2		
油	大さじ1/2		

【1人分の栄養価】

エネルギー:174kcal たんぱく質:9.7g 脂質:10.8g 炭水化物:8.8g カルシウム:49mg 食塩相当量:0.9g

【作り方】

- ①きゅうりは、フォークで筋をつけ、5mm幅の輪切りにし、塩少々でもんでおく。
にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。鶏肉は一口大に切って、塩少々、にんにくのすりおろし、更に片栗粉をまぶしておく。
- ②調味料をボウルで合わせておく。
- ③フライパンに油をひき、鶏肉の皮目を下にして入れ、焼き色がついたらひっくり返して火をとおす。
鶏肉を少し寄せて、あいた所ににんじんも加え、焼き付ける。
- ④②に③の鶏肉、にんじん、水気をきったきゅうり、パイナップルを入れて和える。



周南市食生活改善推進協議会