

【鶏肉のマリネ】

🍴 <材料 4人分>

鶏ささ身	8本
こしょう	少々
片栗粉	大1
油	大2
赤パプリカ	40g
ピーマン	40g
玉ねぎ	80g
えのき茸	80g
・合わせ調味料	
だし汁	1カップ
酢	大4
しょうゆ	大1と1/2
レモン汁	大1
サラダ菜	4枚



減塩のポイント



酸味をプラス

塩やしょうゆの代わりに、酢や柑橘類（レモン、ゆず、すだちなど）の果汁を利用してみましょう。

<作り方>

- ① ささ身は筋を取り、3等分にそぎ切りにし、こしょうで下味を付ける。片栗粉をまぶし、油を引いて熱したフライパンで焼く。
- ② 赤パプリカ、ピーマン、玉ねぎは千切りにし、えのきは軸を取りほぐしてから、さっとゆでる。
- ③ 合わせ調味料をつくり、②①の順に漬けこみ、マリネを作る。
- ④ サラダ菜をひいた皿にマリネを盛る。

1人分の栄養価

エネルギー：184kcal 塩分：1.0g