



揚げない鶏の南蛮漬け



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：198kcal
たんぱく質：20.3g
脂 質：5.6g
炭水化物：17.3g
食塩相当量：0.4g

【材料（4人分）】

鶏むね肉	320 g
玉ねぎ	1/2 玉(100 g)
にんじん	1/3 本(60 g)
ピーマン	2 個(40 g)
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ4(48 g)
酢	50ml
砂糖	大さじ2(18 g)
塩	少々
しょうゆ	小さじ1(6 g)
混合だし	50ml
鷹の爪	1/2 本

【下準備】

- 鶏肉・・・皮を取り、食べやすい大きさに切る
- 玉ねぎ・・・薄切り
- にんじん・・・せん切り
- ピーマン・・・せん切り
- だしを取る（だしの取り方参照）
- 鷹の爪・・・種を取り、小口切り
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① 容器に玉ねぎ、にんじん、ピーマン、Aを入れて混ぜ、なじませておく。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて中火で揚げ焼きにする。
- ④ ①に③を加えて混ぜ、10分以上漬け込む。

アジやタラなどの魚を使ってもおいしいです。
揚げ焼きにすることで、脂質の量を減らすことができます。
酢とだしを使うことで、減塩につながります。