

鶏肉のさっぱり煮



お酢を使った煮物なので、鶏肉がやわらかく仕上がります♪お酢は肉をやわらかくするだけでなく、疲労回復効果や抗菌作用もあります！
さっぱりとした味なので、食欲のない夏場にピッタリなメニューです

<材料> 2人分

- ・鶏もも肉・・・1枚
- ・小麦粉・・・大さじ1
- ・うずら卵(水煮)・・・6個
- ・砂糖・・・大さじ1強
- ・料理酒・・・小さじ1
- ・酢・・・大さじ3
- ・みりん・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・しょうが・・・適量
- ・サラダ油・・・適量

<作り方>

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、小麦粉を軽くまぶしておく。しょうがは薄くスライスしておく。
- ②鍋に油をしいて、①の鶏肉に焦げ目がつくまで焼く。
- ③鍋にすべての調味料としょうがを入れ、材料がひたひたになるくらいまで水(分量外)を足して煮る。
- ④落としぶたをして、ときどきアクを取り除く。
- ⑤煮汁が少なくなってきたら、うずら卵を加えてしっかりと煮汁を絡めたらできあがり♪

鶏肉の主な栄養素は**ビタミンA**、**ビタミンK**、**ビタミンB群**、**たんぱく質**です。部位によって含まれる栄養素や量が異なりますが、皮以外は高たんぱくで低脂肪です。



栄養価成分(1人分)

エネルギー	342kcal
脂質	11.0g
たんぱく質	35.8g
カルシウム	33mg

鉄	4.0mg
ビタミンB1	0.16mg
ビタミンB2	0.56mg
ビタミンC	1mg