

Hitachinaka's Kitchen



肉の旨味をのがさない♡
パリパリ食感♪

チキンと野菜のソテー ～タルタルソース添え～

【材料】4人分

鶏もも肉（皮なし）	80g×4枚	}	肉に小麦粉をまぶす
小麦粉	適量		
サラダ油	適量		
ブロッコリー	1/2個…小房に分ける		
じゃがいも	2個…皮をむき、くし形に切る		
まいたけ	1パック…食べやすい大きさに割く		
ミニトマト	4個		

<タルタルソース>

玉ねぎ	1/4個…みじん切りし、水にさらす		
ゆで卵（あらみじん）	1個	}	A
マヨネーズ	大さじ2		
ヨーグルト	大さじ2		
黒こしょう	少々		

【作り方】

1. フライパンを熱してサラダ油を入れ、鶏肉、ブロッコリー、じゃがいもを焼く。
2. 鶏肉の片面が焼けたら裏返し、まいたけを入れて蓋をし、火を通す。
3. タルタルソースを作る。
玉ねぎの水気を絞り、Aと混ぜ合わせ、黒こしょうを振る。
4. 皿に鶏肉と野菜を盛り付け、タルタルソースを添える。

1人分栄養価	
熱量	262kcal
たんぱく質	21.5g
食塩相当量	0.4g

切り干し大根のパリパリ和え

【材料】4人分

切り干し大根	30g…洗って水で10分戻し、絞る
にんじん	40g…千切りにする
きゅうり	40g…千切りにする
すりごま	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1強

【作り方】

1. すべてを混ぜ合わせてできあがり。

1人分栄養価	
熱量	45kcal
たんぱく質	1.2g
食塩相当量	0.3g