

【献立名】

鶏ささみのいちごソースがけ



【料理名】

材 料	分 量 (人分)
鶏ささみ	200 g
塩・こしょう	少々
酒	小さじ1
片栗粉	20 g
サラダ油	大さじ1
いちご	100 g
たまねぎ	80 g
きぬさや	40 g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
レモン果汁	小さじ1
水	大さじ2

【作り方】

- 1 鶏ささみは塩・こしょう、酒で下味をつけ片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱し、かりっとなるまで焼く。
- 2 いちごは洗ってへたをとり、半分は細かくきざみ、残りはスライスする。たまねぎは薄くスライスし、きぬさやは下ゆでして干切りにする。
- 3 鍋に水と調味料を煮立てたまねぎ、細かく刻んだいちごを入れる。
- 4 器に焼いた鶏ささみを奈並べ、ソースをたっぷりかける。
- 5 スライスしたいちごときぬさやを彩り良く盛りつける。

栄養価（1人分）

熱量 133kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 3.6 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 0.7 g
野菜の量 55 g

