

主 菜

オレンジソースの鶏肉ソテー



材料：2人分

鶏むね肉(皮つき)	160g
塩	少々
A	オレンジジュース 1/2カップ
	レモン汁 小さじ1
	しょうゆ 大さじ1/2
水溶き片栗粉	小さじ1~2
ベビーリーフ	1袋(50g)
ミニトマト	4個

(作り方)

- ① 鶏肉は余分な脂肪があれば取り除き、塩を両面によくすり込む。
フライパンに鶏肉の皮目を下にしておき、ごく弱火でじっくりと焼く。
- ② 鶏肉の脂が出てきたらペーパータオルでふき取り、
ふたを閉めてごく弱火で10分蒸し焼きにする。
一度ふたを開けて肉の余分な脂をふき取った後、
裏返してふたをしてさらに5分焼く。
再度脂をふき取って皮目を下にしてこんがりとし色づくまで焼く。
- ③ 鶏肉を取り出して、同じフライパンにAを入れて火にかけ、
煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。



中までしっかり
火を通しましょう



- ④ 鶏肉を食べやすい大きさに切って盛り、③をかけ、野菜を飾る。

【1人分の栄養価】

エネルギー 153kcal たんぱく質 15.3g 脂質 4.6g 食塩相当量 1.0g