

鶏のピリ辛おろしだれ



一食分のお野菜
148g

材料：1人分

・鶏むね肉(皮なし)・	・100g
・酒……………	1g
・塩、こしょう・	少々
・小麦粉…………	・3g
・もやし	60g
・人参	5g
・キャベツ	30g
・サニーレタス	10g
おろしだれ	
・大根おろし	40g
・豆板醤	2.5g
・ノンオイルドレッシング(青じそ)	20g
トッピング	
・かいわれ大根	3g

エネルギー
170kcal

たんぱく質
25.2g

脂質
1.7g

食塩相当量
2.3g

食物繊維
2g

作り方

鶏むね肉に塩、こしょうをふり、酒に漬けておく。
小麦粉を薄くはたき、蒸し焼きにして、削ぎ切りにする。
もやしは茹でる。人参、キャベツは千切り。サニーレタスはざく切りにし、合わせておく。
大根おろしに豆板醤、ドレッシングを混ぜ、おろしだれを作っておく。
皿にもやし、の野菜をこんもりと盛り、削ぎ切りした鶏肉をのせ、おろしだれをたっぷりかける。
かいわれ大根をトッピングしてできあがり。



食堂の栄養士さん



このお料理のポイント



ばさばさになりがちな鶏胸も
粉をはたくことでしっとり焼けます