

## ●鶏むね肉のレモン甘酢ソース

<材料>6人分

鶏むね肉	2枚	新タマネギ	200g
下味		紫玉ネギ	1/6個
┌ 酒	小さじ2	人参	30g
└ 昆布しょうゆ	小さじ2	水菜	1/4束
片栗粉	適量	パプリカ赤、黄色	各1/6個
サラダ油	大さじ1	レモンスライス	6枚
レモン甘酢			
┌ レモン汁	大さじ2		
└ 昆布しょうゆ	大さじ2		
砂糖	大さじ1と1/3		
鷹の爪	1本		

<作り方>

- 1、小鍋にレモン甘酢の材料を合わせて、ひと煮立ちさせて、バットなどに入れておく。
- 2、水菜は5cm長さに切る。新タマネギ、紫玉ネギは薄切りして水でさらす。パプリカ、人参は千切りする。
- 3、鶏むね肉は皮を取り、開いて半分に切って、下味をつけて、耐熱皿にのせてラップをかけて2分ほど加熱して8分通り熱を通す。
- 4、3に片栗粉をまぶして、サラダ油で色よく焼き、そぎ切りして、熱いうちにレモン甘酢に漬け込む。
- 5、皿に4を盛り、上に水菜、紫玉ネギ、パプリカ、人参を混ぜて盛り、レモンスライスを添え、残った甘酢を少量かける

★ レモンの酸味がうす味のもの足りなさを感じさせません。

(1人分) エネルギー 164kcal 塩分 1.0g 野菜量 58.5g

## ●ヘルシーキャベツ巻き

<材料>6人分

キャベツ	4枚	サラダ菜	6枚
大葉	8枚		
モヤシ	1袋	A	
万能ねぎ	4本	┌ スイートチリソース	大さじ1.5
カニカマ	8本	└ レモン汁	大さじ1.5
黄ピーマン	1/4個	しょうゆ	小さじ3/4

<作り方>

- 1、キャベツは大きな鍋で破かないようにゆで、芯の部分はそぐ。モヤシはさっとゆで、水気を切っておく。黄ピーマンは千切りにする。
- 2、水気を拭いたキャベツの上に、大葉を乗せ、モヤシ、カニカマ、万能ねぎ、黄ピーマンをのせ、しっかりと巻く。落ち着いたら一口大に切り、サラダ菜を敷いた皿に盛り、Aのソースをつけて食べる。

★ 小皿にソースを取り、「つけて」食べると、「かけて」食べるより少ない調味料で済みます。



(1人分) エネルギー 32kcal 塩分 0.3g 野菜量 75.3g