

鶏肉のみどり酢かけ<主菜>



エネルギー 184kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

お酢には疲労回復効果があります。
鶏肉は魚に代えてもおいしく食べられます。



阿知須共立病院 栄養科

鶏肉のみどり酢かけの作り方

材料（2人分）

鶏胸肉 2枚
（1切れ70g）
塩 少々
小麦粉 大さじ1
揚げ油 適量

大根 40g
きゅうり 1/2本
トマト 1/4個
レモン 20g

A 酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 少々

- ①鶏肉に塩で下味をつけておく。
- ②大根、きゅうりはすりおろす。
トマトはくし型切り、レモンは半月切りにする。
- ③②の大根、きゅうりを混ぜ合わせ、Aで味をつける。
- ④①の鶏肉に小麦粉をつけ、160℃の油で揚げる。
- ⑤揚げた鶏肉を食べやすい大きさに切り、③をかける。
- ⑥トマトとレモンを添えて完成。

