

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

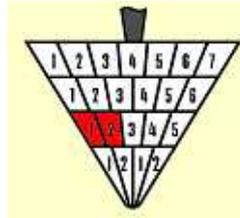
file 260

1人分の栄養価

食事バランスガイド

チキンソテー

(調理時間 約30分)



主菜2つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	241 kcal
タンパク質	16.7g
脂質	11.5g
塩分	4.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鶏モモ肉... 160g
 塩... 少々
 コショウ... 少々
 油... 大さじ1
 トウガラシ... 7g
 酒... 80ml

しょうが... 12g
 しょうゆ... 小さじ4
 酢... 小さじ6
 ネギ... 10g
 レタス... 10g



レシピ提供者から...

ひとつこと

酒を入れたら、中まで火を通すためフタをする(蒸し焼き)のがポイント。



作り方

モモ肉に塩、コショウする。
 フライパンに油、トウガラシを入れる。
 肉を入れる前にトウガラシをとる。さっと両面焼く。
 酒を入れて、フタをして15分蒸す。
 しょうがのみじん切り、しょうゆ、酢を混ぜる。
 肉を切り、皿に盛る。そのままのフライパンでネギのみじん切りをいためる。
 ネギを肉にのせて、のたれをかける。
 レタスで肉を巻いて食べる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。