

かんたん！減塩レシピ

たけのこと鶏肉のマリネ

調理時間
約20分



【材料（4人分）】

鶏胸肉（皮付き） 2枚

塩・粗びき黒コショウ 適量

たけのこ（水煮） 80g

グリーンピース（冷凍可） 40g

オリーブオイル・酒 適量

にんにくのすりおろし 小さじ 2/3

レモン汁 大さじ 2

オリーブオイル 大さじ 2

A 酢 大さじ 2

砂糖 小さじ

塩 小さじ 2/3

粗びき黒コショウ 少々

【作り方】

1. たけのこは4～5cm 長さの薄切りにし、ペーパータオルで水気を拭いてボウルに入れる。グリーンピースをさやから出し、塩少々を加えた湯で1分ほど茹で、ザルに上げて水気を切る。Aをボウルに合わせる。
2. 鶏肉を一口大に切り、塩、粗びき黒コショウをふる。フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返して1分ほど焼き、酒をふって、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
3. 2をAのボウルに入れ、たけのこ、グリーンピースを加えてよくからめる。器に盛り、粗びき黒こしょうを適宜ふる。

＊たけのこをうどに変えてもおいしいです。

【1人分の栄養価】

エネルギー 361kcal たんぱく質 29.9g 塩分 1.1g

白石市保健福祉部
健康推進課