

【新玉ねぎと鶏肉のマリネ】

☆新玉ねぎの辛味成分である硫化アリルは新陳代謝を上げ、動脈硬化を予防する働きがあります。また、酢やレモン、黒胡椒を効かせることで減塩でも美味しく食べられます。

〈材料 4人分〉

鶏むね肉	300g	
塩	ひとつまみ	
片栗粉	大さじ2	
油	大さじ1	
新玉ねぎ	1/2個	
スナップエンドウ	4個	
アスパラ	1本	
ミニトマト	4個	
レモン	1個	
A	酢	大さじ3
	塩	ひとつまみ
	砂糖	小さじ1/2
	オリーブ油	大さじ1
	黒胡椒	少々



〈作り方〉

1. 新玉ねぎは薄切りにして水にさらす。アスパラは斜め薄切りにする。スナップエンドウは筋を取る。沸騰した湯でアスパラとスナップエンドウを塩(分量外)ゆです。ミニトマトは半分に切る。レモンは1/2個を薄い銀杏切りにする。
2. 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩をふって下味をつけ、片栗粉をまぶす。油を引いたフライパンを中火で熱し、両面をこんがり焼く。
3. 調味料Aと残りのレモンの絞り果汁をバットに合わせ、1の食材と2の鶏むね肉を熱いうちにバットへ移し、しばらくおいて味を馴染ませる。

栄養価 (1人分) エネルギー177kcal、タンパク質 18.4g、塩分 0.3g