



鶏むね肉の色どり和え

調理時間 20 分

材料（2人分）	作り方
鶏むね肉 120g	① 人参、パプリカ、ピーマンはせん切り、玉ねぎは薄切りにする ② 鶏むね肉は、そぎ切りにし、酒と塩（分量外）をふる ③ 耐熱容器に①、もやしを敷き、②をのせて600Wのレンジで3～4分加熱する ④ ★の調味料をよく混ぜ合わせる ⑤ ボウルに③の鶏肉を割きながら入れ、④の調味料で和える
もやし 1/2 袋	
人参・玉ねぎ・パプリカ 各 20g	
ピーマン 1 個	
★しょうゆ 大さじ1	
★酢 大さじ1	
★砂糖 大さじ1	
★ごま油 小さじ2	
★すりごま 大さじ1	

ポイント

1品でたんぱく質も野菜もとれる万能おかず。ごはんやパンの主食をそろえるとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 211kcal たんぱく質 17.0g 脂質 9.6g 食塩 1.6g