



Summer(夏)メニュー

夏野菜とラッキョの南蛮漬け

材料（2人分）

- ・鶏ささみ 100 g（一口大）
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 小2
- ・ナス 120 g（乱切り）
- ・ピーマン 40 g（乱切り）
- ・サラダ油 5 g
- ・(A)ミディトマト 60 g（乱切り）
- ・(A)らっきょう 20 g（縦1/2）
- ・(A)らっきょう酢 大1
- ・(A)水 小2
- ・(A)めんつゆ 小1
- ・(A)砂糖 小1
- ・(B)ネギ 1 g（乱切り）
- ・(B)白いりごま 適量

作り方

1. 鶏ささみに塩、こしょう、片栗粉をまぶす。
2. ボウルの中で、(A)を混ぜ合わせる。
3. フライパンに油をひき、鶏ささみ、ナス、ピーマンを炒める。火が通ったら、熱いうちに2の中に入れてからめる。
4. 盛り付けて、上に(B)を乗せる。

ポイント

- ・暑い時期にも食べやすいようにささみを使用し冷めてもおいしい料理にしました。
- ・ラッキョを取り入れ、シャキシャキとした食感をアクセントにしました。

栄養価（1人分）

エネルギー	118kcal	カルシウム	21mg
たんぱく質	13.2 g	鉄	0.8mg
脂質	3.1 g	食塩相当量	0.7 g
炭水化物	11.5 g	野菜量	120 g