

(主菜) 鶏むね肉の甘酢焼き 【食思不振】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	202cal	たんぱく質	38g
食塩相当量	1.6g		

STORY

鶏肉は体を温め、食欲不振を改善します。つけ合わせには胃腸を整え消化を促進する白菜を。白菜にはお酒の解毒作用もあり、飲み過ぎた翌日などにもおすすめ。

材料(2人分)

- 鶏むね肉 (2枚 300g)
- 白菜 (1/6個)
- 【A】 塩、こしょう (各少々)
- 【A】 酒 (大さじ1)
- 【A】 油 (大さじ1)
- 【B】 赤とうがらし (お好みの量で)
- 【B】 酢、砂糖、酒、水 (各大さじ2)
- 【B】 しょうゆ (大さじ1)



作り方

1. 鶏肉に【A】をまぶして下味をつける。



2. フライパンに油を入れて熱し、1.を皮目から、きつね色になるまでしっかり焼いて裏返す。
3. 2.に混ぜ合わせた【B】を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
4. 白菜は一口大の乱切りにして (①)、熱湯でゆでたら (②)、ざるに上げて水気を切る (③)。

①

②

③



5. 器に4.を敷き、その上にそぎ切りにした3.を盛りつけ (④)、フライパンに残ったたれをかける (⑤)。

④

⑤



Point

甘酸っぱさがたまらない、ごはんのすすむレシピです。たれが少なく白菜の味がぼやけるようなら、ポン酢で軽く和えてみて。キリッと味がしまります。白菜が旬の冬におすすめ。