



チキンソテー(みかん果汁ソース)

TJ-CH25_レシピ



【使用商品】

だしわりつゆの素



■材料と分量 (1人前)

鶏もも肉(皮付き)	…	40g	みかん果汁	…	15ml
コショウ	…	少々	だしわりつゆの素	…	12ml
サラダ油	…	2g	砂糖	…	3g
にんにく	…	1g	ミニトマト	…	25g

■作り方

- ① 鶏もも肉にコショウをふり、下味をつけておきます。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、①の鶏もも肉を入れて火が通るまで両面を焼いて皿に取ります。
- ③ ②のフライパンにみじん切りにしたにんにくを入れて、香りが立ったらみかん果汁・だしわりつゆの素・砂糖を入れ軽く煮詰めて、鶏もも肉にかけます。
- ④ ミニトマトを添えます。

※鶏もも肉の下味はコショウのみにし、塩を使わない事で減塩につながりました。

【まめ知識】

みかんなどのかんきつ類にはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは美容のためのビタミンとも言われ、コラーゲンを生成するのに欠かせません。また抗酸化作用があり、有害な活性酸素から体を守る働きがあります。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
158kcal	7.9g	9.6g	9.5g	-	0.5g	178mg	-	63.7mg	-	-	1.0g