



①鶏の甘辛炒め

材料（2人分）

鶏モモ肉	120g
☆しょうゆ	小さじ1と1/2
☆はちみつ	小さじ1弱
☆酒	小さじ1弱
油	小さじ1と1/2
レタス	20g
玉ねぎ	10g
ミニトマト	4個
ドレッシング	大さじ1弱

作り方

1. レタスを太めの千切りにし、玉ねぎはスライスして水に浸します。
2. トマトを洗っておきます。
3. 鶏肉を食べやすい大きさにそぎ切りします。
4. 3に☆をもみ込みます。
5. フライパンに油をひいて両面をしっかり焼きます。
6. 野菜と一緒に盛り付けて、ドレッシングをかけて出来上がりです。

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

	299	カリウム mg
	132	リン mg
	12.2	タンパク質 g
	0.9	塩分 g

152 kcal

ポイント

豚バラ肉で作ってもおいしいです。
焦げやすいので気をつけて焼きましょう。