

超ラクチン!

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい



おしながき

### フライパン1つで! 甘辛チキンごはん

#### 材料 (2人分)

・米	1合	〈調味ソース〉	
・鶏もも肉 (カット済)	70g	・きざみねぎ	20g
・ミックスベジタブル (冷凍)	60g	・醤油 (減塩タイプ)	12g (小さじ2)
・千切りキャベツ	60g	・砂糖	3g (小さじ1)
・ごま油	12g (小さじ2)	・コチュジャン	5g (小さじ1)
・料理酒	15g (大さじ1)	・レモン果汁	5g (小さじ1)
・水	220cc		
・こしょう	適量		
・にんにくチューブ	5g (小さじ1)		

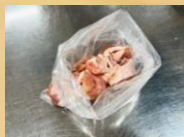


#### 作り方 (🕒25分)

レシピ一覧はこちらから→

- ① 鶏もも肉にこしょうとにんにくをなじませる。(袋で揉んでもOK)
- ② フライパンにごま油をひき、軽く洗い水気を切った米・ミックスベジタブル・料理酒を加えて中火で3分ほど炒める。
- ③ ②にキャベツと①の鶏もも肉を順に乗せ、水を加えて強火にし、沸騰したら弱火にし蓋をして10分加熱する。火を止め、5分蒸らす。
- ④ 〈調味ソース〉の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のキャベツとごはんは混ぜ合わせ、鶏もも肉と一緒に皿に盛り付ける。鶏もも肉に④の〈調味ソース〉をかけて完成。

## ＼ 材料はこちら ／



鶏もも肉にこしょうとんにくを  
なじませる。(袋で揉んでもOK)



フライパンにごま油をひき、軽く洗い水気を  
切った米・ミックスベジタブル・料理酒を加  
えて中火で3分ほど炒める。



キャベツと鶏もも肉を順に乗せ、水を加えて  
強火にし、沸騰したら弱火にし蓋をして10分  
加熱する。火を止め、5分蒸らす。



〈調味ソース〉の材料を混ぜ合わせる。



キャベツとごはん  
は混ぜ合わせ、鶏  
もも肉と一緒に皿  
に盛り付ける。  
鶏もも肉に〈調味  
ソース〉をかけて  
完成!

## 必要な調理器具



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー 509kcal  
たんぱく質 19.5g  
脂 質 16.8g

炭水化物 76.3g  
食塩相当量 1.4g