

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名	調理方法
グリルチキンのにんじんソース添え	焼く

材料（4人分）		作り方
鶏もも	4枚	①鶏のもも肉に塩こしょうで下味をつけて焼き、食べやすい大きさに切る。
食塩・こしょう	少々	
にんじん	中1本	
たまねぎ（a）	中1/3個	
赤ピーマン（a）	2/3個	
サラダ油	大さじ4	
しょうゆ	大さじ2	②にんじん、玉ねぎ（a）をフードプロセッサーにかけペースト状にする。（すりおろしてもよい）
みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ1	③赤ピーマン（a）をみじん切りにする。
サニーレタス	2・3枚	④②にサラダ油、しょうゆ、みりん、さとう、③を混ぜ合わせる。
たまねぎ（b）	中1/5個	
レッドオニオン	適量	⑤サニーレタスを食べやすい大きさにカット、玉ねぎ（a）レッドオニオン、赤ピーマン（b）、黄ピーマンはスライスする。
赤ピーマン（b）	適量	
黄ピーマン	適量	⑥①の鶏肉に④のソースをかけ、⑤の野菜を添えできあがり。
栄養価（1人当たり）		アドバイス
エネルギー： 537kcal	脂質： 37.9g	にんじんの甘さで、砂糖の量は調整すると良い。
タンパク質： 33.8g	食塩： 1.9g	

