

おすすめレシピ

手羽肉のてりてり焼き

【材料】 2人分

- | | | |
|--------|------------|-----------|
| ・鶏手羽中肉 | 6本 | (付け合わせ) |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | ・サラダ菜 |
| ・ナンプラー | 大さじ半分 | ・赤ピーマン1個 |
| | (なければしょう油) | ・長なす 1/2本 |
| ・はちみつ | 大さじ半分 | |

【作り方】 (1人分のカロリー204kcal 塩分1.0g)

- ①なすは皿にのせラップをして約3分レンジにかけ輪切りに。
- ②フライパンにサラダ油をしき、ピーマンを焼いて取り出しておきます。
鶏肉を焼きます。(初め強火→弱火でふたをしてしっかり火を通します)
- ③鶏肉から出た余分な油をキッチンペーパーでふき取ります。
- ④調味料を入れて、照りよく仕上げます。
- ⑤なす、ピーマンをフライパンに入れてたれをからめます。
(なすは油で焼いてもOKですが、レンジにかけると油をカットできます)

☆☆☆栄養情報☆☆☆

手羽肉はコラーゲンを含んでいますので、夏の陽射しで疲れたお肌にもおすすめの食材です。

レシピ提供：泉地区 三浦様

栄養計算：管理栄養士 谷口 典子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。



～ひとくちメモ～

ナンプラーって？

小魚を塩漬けにして発酵させた上澄み液から作るタイの調味料。秋田のしょつつるの仲間です。炒め物や和え物などに。