



# 簡単焼きザンギ

野菜 100g

(付け合わせ分)



揚げている  
ザンギよりも1/4に  
カロリーオフ!

## 材料:4人分

鶏胸肉(1cm厚さの一口大) 1枚(280g位)	【調味料】	【付け合わせ野菜】
片栗粉 大さじ3	おろしにんにく 大さじ1	トマト(くし切り) 1個
サラダ油 大さじ1/2	みりん 大さじ2	きゅうり(千切り) 1本
レモン(くし切り) 1/2個	しょうゆ 大さじ1	キャベツ(千切り) 2枚
	塩 小さじ1/2	
	こしょう 少々	

## 栄養価(1人分)

エネルギー 150kcal  
塩 分 1.5g

## おすすめの組み合わせ

●もやしのピリ辛ナムル  
→15P

## 作り方

- ① 切った鶏肉と全ての調味料をビニール袋に入れ、軽くもみ30分位おく。
- ② フライパンに油を熱し、片栗粉をつけた①の肉を1枚ずつ両面をこんがりと焼く。
- ③ 器に盛り、レモンを添える。蒸し野菜や千切りキャベツを付け合わせて。

## ポイント

- ・鶏肉はそぎ切りにすると、味がよくなり、やわらかくなります。
- ・このメニューだけでは野菜がとれないので、付け合わせ野菜や副菜をプラスしましょう。



# 千切り大根と豚肉炒め

野菜 93g

塩分 控えめ



大根にお肉の旨味がしみて、食がすすむ一品。

## 材料:4人分

豚薄切り肉(1cm幅切り)	5枚くらい
塩・こしょう	少々
大根(太め千切り)	1/3本
人参(千切り)	1/3本
しょうが(千切り)	1/2かけ
サラダ油	大さじ1
【調味料】	
しょうゆ	小さじ1

## 栄養価(1人分)

エネルギー 83kcal  
塩 分 0.4g

## おすすめの組み合わせ

●小松菜と油揚げの混ぜごはん  
→5P

## 作り方

- ① 豚肉は切った後、塩・こしょうをふっておく。
- ② フライパンに油を熱し、中火でしょうがを炒める。香りが出てきたら大根・人参を炒めて2分程ふたをして、少し火を弱めて蒸し煮する。
- ③ 大根が透き通ってきたら端に寄せ、豚肉を真ん中で炒め、火が通ったら全体を混ぜてしょうゆで味を調える。

## ポイント

フライパン一つでできます。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート