

12月のレシピ

鶏肉とりんごのソテー

一宮町食生活改善会

〈材料〉	4人分
サラダ油	大さじ1
鶏胸肉（皮なし）	40g×8切れ
塩	小さじ1/2
粒こしょう	少々
りんご	1個
（サラダ油	小さじ2
いんげん	12本
ミニトマト	8個



〈作り方〉 1人分 184 キロカロリー

- ① 鶏肉に塩、粒こしょうをふる。
- ② りんごは縦1/4に切って芯を取り、更に1/4のくし型に切る。（16切れ）
- ③ いんげんはツノを取り、さっと茹で半分の長さに切り、小さじ2の油でソテーする。
- ④ 大さじ1の油を足して、鶏肉を並べ蓋をして両面焼き取り出す。同じフライパンにりんごを重ねないように並べ入れ、蓋をして中火で両面焼く。
- ⑤ りんごの汁気が出てきたら端によせ、鶏肉をもどして果汁をからませる。
- ⑥ 皿に鶏肉、りんご、いんげんを盛り付け、ミニトマトを添える。

ヘルシーな鶏胸肉に、りんごの果汁をからめました。
りんごは赤く、みずみずしいものを使ってください。