

いろいろ焼き オレンジ風味



栄養成分(1人分)

エネルギー
191kcal

脂質
8.3g

塩分
1.1g

野菜
75g

♡ Point

▼ 鮭はビタミンDが豊富で、DHA や EPA といった血管を強くする力を持った良質なタンパク源です。

▼ ピーマンや赤ピーマンはビタミンCやカロテンが豊富で、細胞の老化・劣化を防ぎます。

材料(2人分)

・鮭	80g	
・鶏もも肉	80g	
・塩・胡椒・小麦粉	少々	
・ピーマン	1個	
・赤ピーマン	1個	
・エリンギ	30g	
・レンコン	20g	
・油	適宜	
A	醤油	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	みかん果汁	50cc
オレンジ	1/8個	

作り方

- ① 鮭と鶏は一口大に、ピーマンと赤ピーマンは種を取り、食べやすい大きさに切る。エリンギは縦2~4等分くらいに切り、レンコンは5mm厚に切って軽く茹でるか電子レンジで熱を通しておく。
- ② 鮭と鶏に塩と胡椒をして小麦粉をふっておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鮭と鶏肉の表面に焼き目を付けながらしっかり火を通す。
- ④ フライパンにピーマン・エリンギ・レンコンを並べて一緒に焼く。
- ⑤ 具材に火が通ったら合わせ調味料Aをかけて、さっと加熱して完成。