

## バルサミコチキン



- 1人当たり  
エネルギー 211kcal  
食塩相当量 1.5g

材料（4人分）	
鶏もも肉	2枚
醤油	大さじ2
A バルサミコ酢	大さじ1
にんにく	1片
粗挽きこしょう	少々
油	8g

【付け合わせ例】  
\*れんこん、赤パプリカ、しめじ油炒め

### ★ 作り方 ★

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、Aを絡め30分程置きます。
- ②フライパンで蒸し焼きにし、最後に汁を入れて絡めて出来上がり。

## フレッシュトマトの甘辛牛のっけ



- 1人当たり  
エネルギー252kcal  
食塩相当量 1.8g

材料（4人分）			
トマト	4個	醤油	大さじ3
牛赤身切り落とし	400g	A みりん	大さじ3
酒	大さじ2	酒	大さじ1
塩	少々	砂糖	大さじ1/2
こしょう	少々	白ごま	少々
片栗粉	大さじ1	サラダ油	大さじ1

### ★ 作り方 ★

- ①トマトは1cm厚さの半月切りにし、器に盛っておきます。
- ②牛肉は、酒、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶしておきます。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、②の牛肉を入れて色が変わるまで2、3分炒めます。
- ⑤Aの調味料を加え、牛肉に味を絡ませます。
- ⑥①で準備したトマトに盛り付け、白ごまを振って出来上がり。