

鶏ささみと野菜のレモン塩だれ炒め



1人分栄養素	
エネルギー	363kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	14.1g
炭水化物	34.8g
食物繊維	12.6g
食塩	3.8g

材料 <1人分>

鶏ささみ……………1本	(a) 白ねぎ(みじん切り)…30g	
塩……………少々		おろしにんにく…小さじ1/4
黒こしょう……………少々		レモン汁(ボッカレモン等)…小さじ2
アスパラガス……………1本		ごま油……………小さじ2
れんこん……………30g		酒……………大さじ1
パプリカ……………1/4個		塩……………小さじ1/2
サラダ油……………小さじ1		

作り方

- 1 鶏ささみは塩・黒こしょうで下味をつけ、ひと口大にする。
- 2 ボウルにaを混ぜ合わせる。
- 3 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、ひと口大にする。れんこんは輪切り、パプリカは乱切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、アスパラガス、れんこん、パプリカを焼き色がつくように焼く。
- 5 鶏ささみを入れ、火が通ったらaを加えて炒め、完成。



ポイントはここです!

低脂肪、高たんぱくな鶏ささみを使った一品。アスパラガスに含まれているアスパラギン酸は、疲労回復や新陳代謝、たんぱく質の合成を促進する効果があります。