



鶏むね肉とフレッシュ野菜の スイートチリソース

Recipe. 27



使う食材はこちら

レタス

1人あたり 205.0kcal 食塩相当量 1.8g

教えてくれる食改さん[※]

桑波田さん 有馬さん 清水さん



上村さん 松本さん

※食を通した健康づくりを行うボランティア団体



① 鶏むね肉は茹でて、食べやすい大きさに裂いておく。



② パプリカ、タマネギは1mm幅に切り、タマネギは水にさらし、水気を切る。



③ レタスはひと口大にちぎる。



④ ボールにAを入れて混ぜておく。



⑤ 鶏むね肉、レタス、タマネギ、パプリカを混ぜ合わせる。



⑥ 器に盛り、④をかけて完成。

◆ 材料（2人分）

鶏むね肉	1/2 枚
レタス	3 枚
タマネギ	1/4 個
黄パプリカ	1/4 個
レモン汁	小さじ 1
A 薄口醤油	小さじ 1
スイートチリソース	大さじ 3

レタスの栄養学

レタスは約95%が水分ですが、葉酸などの栄養素をバランスよく含みます。葉酸は赤血球の生産を助け、貧血予防に有効なビタミンのひとつですが、光に弱く、酸化しやすい成分のため、新鮮なうちに手早く調理して摂取することが効率的です。