

暑い夏にさっぱりした一品をどうぞ！！

【チキンのマリネソテー】

一病院食からのご紹介

2022 SUMMER

ニンニク・オリーブ油の香りが食欲をそそります。



1人分の栄養量

熱量	: 99kcal
たんぱく質	: 11.6g
脂質	: 5.0g
炭水化物	: 2.8g
塩分	: 0.5g

材料 4人分

	鶏もも肉(皮なし)・4枚(240g)
	油・・・・・・・・・・適量
A	料理酒・・・・・・・・大さじ1/2
	薄口醤油・・・・・・・・小さじ2/3
	ニンニク・・・・・・・・小さじ1弱
	レモン果汁・・・・・・・・大さじ1弱
B	はちみつ・・・・・・・・小さじ1
	オリーブ油・・・・・・・・小さじ2
	酢・・・・・・・・小さじ1
	食塩・・・・・・・・ひとつまみ
	こしょう・・・・・・・・少々
	レモン・・・・・・・・飾り用

作り方



約15分

(漬け込み時間除く)

- ① 鶏もも肉とAを合わせ15分ほど漬け込みます。
- ② 油を引いたフライパンで、鶏もも肉を中まで十分に火が通るまで焼きます。Bは混ぜ合わせておきます。
- ③ 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、事前に混ぜ合わせたBのマリネ液をかけ、飾りにレモンをのせて出来上がり！！

塩分制限

レシピ通りでOK

糖尿食

レシピ通りでOK

たんぱく質制限

鶏肉を半分にしましょう

- ・鶏肉の代わりにエビやタコなどの海鮮にも合いますね。
- ・マリネ液はドレッシングの代わりにもなります。
- ・残ったはちみつは砂糖の代わりに料理に使うとコクが出ます。



県立加古川医療センター
生活習慣病センター・栄養管理課