

ささみのゆずあじ



材料(1人分)

ささみ (約1本半)	80g
塩	0.3g
酒	1g
片栗粉	8g
揚げ油	8g
ゆずだれ	
砂糖	3g
濃口しょうゆ	4g
水	2g
ゆの酢	3g
ゆでブロッコリー	30g
プチトマト (2個)	20g

作り方

- ① ゆずだれの材料を沸かし、火を止め、ゆの酢を加える。
- ② ささみの筋を取り、そぐように横半分に切り、塩と酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに揚げ油を入れ熱し、②を揚げるように焼く。
- ④ ③に①のゆずだれをからめ、5分ほどなじませる。
- ⑤ プチトマト、ブロッコリーを添える。

栄養量 (1人分)	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	8.9g
炭水化物	13.6g
ビタミンB6	0.62mg
食塩相当量	0.7g

日本食品成分表八訂にて算出

