

美味しい

たんぱく質がとれる作り置きレシピ②

オレンジジュースを使って
～鶏肉のオレンジソース煮～



材 料
2人分

鶏もも肉	1枚
オレンジジュース(果汁100%)	200ml
じゃがいも	1個
スナップえんどう	1本
醤油	小さじ1
砂糖(お好みで)	小さじ1
こしょう	少々
オリーブ油	少々

栄養価
1人分

エネルギー	388kcal
たんぱく質	26g
塩分	1.0g



※添えの野菜はお好みのものを使用ください。
ブロッコリーやキャベツなどもオススメです。

作り方

【鶏肉のオレンジソース煮】



①鶏もも肉を皮からこんがり焼く。
(テフロンフライパンなら油なしでもOKです)



②ひっくり返し、オレンジジュースとお醤油お好みでお砂糖を加え、ぐつぐつと煮る。仕上げに胡椒とオリーブ油を少し風味付けに加えてください。



【付け野菜】



じゃがいもやキャベツ、ブロッコリーなどの
茹でるか蒸したものがあれば、
そのオレンジのソースとともにどうぞ…



蒸し野菜は電子レンジ調理もできます。
「じゃがいも1個」なら、
ラップに包み、電子レンジ600Wで4分程度加熱。

シェフからちょっと一言

お出しは無理にとらなくてもかまいません。
だしの素も無くてもかまわないです。
いろんな素材を組み合わせると旨味は足し算ではなく掛け算と
なってゆきます。また仕上げに昆布や胡椒、柚子など香りを乗せ
ると美味しさがさらにアップします。
お料理のおいしさは味付けや風味の良し悪しだけでなく「音」も
大切な要素です。調理するときの音も歯ごたえの音も美味しさに
つながってゆきますね。

