



Recipe. 28

ヘタ・種までおいしい旨み仕立て

丸ごとピーマンと 鶏肉の照り焼き

レンジ加熱で丸ごと食べやすく

調理時間 20分 | 2人分

#高たんぱく #抗酸化作用
#コレステロール低下

栄養価(1人分)

エネルギー	477kcal	脂質	32.3g
たんぱく質	27.5g	塩分	1.8g
糖質	10.4g		



材料

鶏モモ肉	300g
※一口大に切る	
ピーマン	6個(120g)

〈A〉	
醤油	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1 1/2
酒	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
※〈A〉を合わせておく	

カイワレ大根	1/2パック
※根元を切り落とす	
サラダ油	大さじ1/2

〈付け合わせ〉	
赤パプリカ	適宜
※千切りし、軽く塩もみする	
白ごま	適宜

作り方

- ① ピーマンは手で押さえて軽くつぶし、耐熱皿に並べふんわりラップをし、600Wで3分レンジ加熱する。
 - ② フライパンを中火にかけてサラダ油をなじませたら、鶏肉の皮を下にして入れ、皮に焼き色がついたら裏返す。
 - ③ ①のピーマンを加えて2分ほど焼いたら、〈A〉をまわし入れる。フライパンをゆすりながら、全体にタレの照りが出るまで煮詰める。
- ② 器に盛り付け、カイワレ大根を添える。お好みで赤パプリカを飾り、白ごまをふる。



献立を彩るプラス1品

トマトときゅうりと
しらすの酢の物



調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	53kcal	脂質	0.6g
たんぱく質	5.1g	塩分	0.7g
糖質	6.1g		

材料

きゅうり	1本
※輪切りにし、塩でもんで、水気を絞る	
塩	少々
トマト	1個
※湯むきしてザク切りにする	
しらす	20g

〈A〉	
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
※〈A〉を混ぜ合わせる	

作り方

- ① ボウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。

お気軽にご相談ください

■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>

ダスキンコンタクトセンター

0120-100100

(8時~20時・年中無休)

