


## 夏野菜と鶏肉ソテーの薬味ソースかけ

	<b>材料(2人分)</b>			
	鶏肉 200g 酒 大さじ 1 トマト 中 1 個 きゅうり 1/2 本 <b>薬味ソース</b> 白ねぎ 1/4 本 生姜 1/2 かけ 砂糖 小さじ 2 濃口しょうゆ 小さじ 2 酢 小さじ 2 水 小さじ 1			
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	254 kcal	18.1g	14.3g	1.1g



### 作り方

1. 鶏肉は厚い部分に切り込みを入れ、軽くたたいて酒をふり、10分くらいおいて、水気を拭き取る
2. トマトは薄切り、きゅうりはせん切りにする。
3. 白ねぎと生姜をみじん切りにし、調味料と合わせて薬味ソースを作る。
4. フッ素樹脂加工のフライパンに1を皮を下にして入れ、ふたをして中火で5分程度焼く。焼き色がついたら脂を拭きとって裏返して弱火にし、火が通るまで3分程度焼き、1cm厚さに切る。
5. 器に盛り付け、薬味ソースをかける。