

レモンと酢の酸味がアクセント♪

# レモン酢鶏



マルマーレレシピ



他のレシピも  
チェック▼



## — 栄養価 —

エネルギー	230	kcal
たんぱく質	11.7	g
カリウム	310	mg
リン	130	mg
食塩	1.0	g

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

## 材料（1人分）

鶏もも肉	60g
A おろし生姜	0.5g
A 料理酒	2g
A 塩	0.2g
小麦粉	6g(小2)
揚げ油	適量
玉ねぎ	30g
パプリカ（ピーマン）	20g
たけのこ（茹で）	10g
炒め油	1g(小1/4)
B 砂糖	2g(小2/3)
B 醤油	3g(小1/2)
B ケチャップ	6g(小5/6)
B 酢	2g(小2/5)
B 片栗粉	1g(小1/3)
レモン果汁	4g
レモン	1切れ

## 作り方

- ① 鶏肉はぶつ切りにし、Aで下味をつけておく。
- ② ①に小麦粉をまぶし、170～180℃に熱した油で4～5分を目安に揚げる。
- ③ 玉ねぎ、パプリカ（ピーマン）、茹でたたけのこは一口大に切り、油をひいて熱したフライパンで炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら②を加え、Bの調味料を混ぜて加える。
- ⑤ 最後にレモン果汁を加えて軽く炒め、皿に盛ってお好みでレモンを添える。



レモン果汁と酢は塩分0g！最後にレモン果汁を加えることで香りが残ります◎  
ケチャップは塩分が少ない調味料です ☺