

■ B : フリー部門

(メニュー名)

鶏肉のカレー粉焼きパースレインのせオレンジソース仕立て



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 258 kcal
- ✓ たんぱく質 : 14.6 g
- ✓ カリウム : 464 mg
- ✓ リン : 160 mg
- ✓ 食塩 : 0.9 g

▶ 作業時間 30 分

▶ 価格(1食あたり) 170円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
(1人分) 鶏モモ肉 80 g 塩、こしょう 少々 カレー粉 0.1 g (お好みで)	①オレンジは搾り汁を使い、Aの材料を混ぜ合わせておく。 ②パースレイン(すべりひゆ)はさっと茹でて、冷水にとり、水気を切っておく。 ③①と②を合わせる。 ④ミニトマトは1/4のくし切りにする。レタスは洗って、適当な大きさに切る。 ⑤鶏モモ肉は一口大に切り、塩こしょう、カレー粉で下味をつけ、皮を下にして、火が通り、皮がカリカリになるまで、フライパンで焼く。 ⑥焼いた肉の上に、④をのせ、ミニトマト、レタスを盛り付ける。
A オレンジ 25 g A 穀物酢 6 g A 上白糖 1 g A 塩 0.5 g A こしょう 適量 A オリーブオイル 3 g	
パースレイン(すべりひゆ) 20 g	
ミニトマト 20 g レタス 10 g	

▶ アピールポイント

この料理に使用しているパースレイン(すべりひゆ)は雑草ですが、スーパーフードとも言われています。ω3脂肪酸が豊富で動脈硬化や、アルツハイマーに良いと言われています。中国では生薬としても使われているそうです。

クセはそれほどなく、ネバネバ感と弱い酸味が特徴です。カリウムが気にならない人には、アーモンドスライスを入れるとより美味しくなります。おすすめです。