

## ■材料（4人分）

鶏もも肉	240g
酒	1/4カップ
小麦粉	適宜
卵	3個
サラダ油	小さじ2
水	300cc
コンソメ	1個
にら	1束



★★★  
今月の  
料理

食生活改善推進協議会

## ●1人分の栄養価

エネルギー	235kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	14.6g
カルシウム	34mg
塩分	0.8g

## ●調理した人からの声

肉がふんわりしていて、子どもやお年寄りも食べやすい料理です。にはたくさん入れますが、臭みがなく食べることができます。

## ■作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切って、20分ほど酒につけておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①に小麦粉をまぶして、溶き卵にくぐらせ、よく焼く。
- ③ ②に水、コンソメを入れてよく煮る。
- ④ 水気が減ってきたら、残りの卵とにらのざく切りを入れてふたをして焼く。
- ⑤ にらがしんなりしてきたら火を止め、皿に盛り付ける。

## ●管理栄養士のワンポイント

鶏肉は皮の側から焼いて、こんがり色づくまで焼きましょう。水とコンソメで蒸し焼きするのが、おいしく仕上げる秘訣です。

<主菜>

鶏肉の黄金焼き