



オレンジジュースを使って

鶏肉のオレンジマスタード煮



熱量(1人分)
149Kcl

【材 料】 <2人前>

- ・鶏肉手羽元 4本
(白身魚でも代用可能)
- ・オリーブオイル 小さじ1



～下味用調味料～

- ・料理酒 小さじ1
- ・ガーリックパウダー 少々
- ・塩コショウ ごく少々

～煮込用ソース～

- ・オレンジジュース 200ml
- ・粒マスタード 大1
- ・コンソメ 小1



当院の HP「栄養科レシピ」も随時更新中！

【作り方】

1. 鶏肉に下味をつけ、1時間以上おく。(薄味の為長時間漬けて味をなじませた方が良い)
2. フライパンに小さじ1程度のオリーブオイルを引いて鶏肉を焼き付ける。
3. 鶏肉の表面が焼けたら、オレンジジュースと粒マスタードを混ぜあわせてフライパンに入れ、コンソメを入れて30分程度、中火から弱火でじっくり煮る。
4. オレンジジュースの量が半分に減り、トロミがついてきたら出来上がり。

管理栄養士からひとこと

いつもの鶏肉をこの季節に併せてさわやかにアレンジしてみました。砂糖は使用せず 100%のオレンジジュースで煮込みました。食塩は下味に少しだけ。減塩、減糖でいつもと違った鶏肉料理をぜひおすすめします。食べ過ぎ防止の為に、たっぷりの季節野菜と一緒に召し上がってください。鶏肉の代わりに鯛などの白身魚でもおいしくできますよ。

管理栄養士：奥村

