

色鮮やかな野菜を使って
食欲増進！



鶏ささみといろどり野菜のミルフィーユ仕立て

★材料★ (2人分)

鶏ささみ肉	140 g
玉ねぎ	150 g
レモン汁	1/2個分
ズッキーニ	1/2本
赤パプリカ	1/2個分
黄パプリカ	1/2個分
オリーブオイル	小匙2
しょう油	小匙2



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
173 kcal	18.8g	4.9g	0.9g



■作り方

- ①鶏ささみ肉は、筋はそのまま1本ずつジッパー付きビニールに入れて、綿棒でたたいて薄く延ばす。
- ②玉ねぎはすりおろし、レモンは絞っておく。
- ③ズッキーニは5ミリ幅の輪切りにする。
- ④パプリカは赤・黄ともに7ミリ幅のせん切りにする。
- ⑤①に②を加えて10分程漬け込む。
- ⑥フライパンにオリーブ油を敷き、⑤を全部入れて火にかけて3分焼く。
- ⑦肉を返してフライパンの周りに③のズッキーニを並べ入れ、返しながら弱火で5～7分焼く。
途中⑤のパプリカも加え火を通す。
- ⑧しょう油を回し入れて仕上げる。
- ⑨肉は斜め切りにして半分にし、1片を皿に盛り、上にズッキーニを並べて 残りの肉をかぶせるように重ねて最後にパプリカの赤・黄を交互に並べる。