

夏はさっぱり!

お手軽チキンで 塩レモン焼きそば

【材料 4人分】

焼きそば用麺	3玉	レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ3	塩	小さじ1/2
サラダチキン	1個	A 鶏ガラスープの素	小さじ1
パプリカ(黄)	1個	水	大さじ1
カイワレ大根	1パック		
玉ねぎ	1/2個		

1人分 栄養量

• エネルギー	358.5kcal	• 脂 質	12.2g
• たんぱく質	11.8g	• 塩 分	1.9g



★ここがポイント
生でも食べられる野菜を使い炒め過ぎない方が美味しく仕上がります。

②のパプリカ、玉ねぎを混ぜ、さっと炒めます。



先にAの調味料を合わせておきます。
チキンは食べやすい大きさに薄く切り分け、カイワレ大根は根元を切り落とします。



★ここがポイント
炒めものは、あらかじめ調味料を合わせておくと便利です。

①で混ぜ合わせておいた調味料を回し入れて、全体にからめます。



パプリカ、玉ねぎはスライサーで薄くカットし、焼きそばの麺も軽くほぐしておきましょう。



器に焼きそばを盛り付けたら、①のチキンとカイワレ大根を飾ります。



★ここがポイント
フライパンにオリーブオイルを敷き、ほぐした麺を入れてから火をつけ、麺の表面が少しパリッとするまで中火で焼きます。
フライ返しなどで麺を押し付けるようにして焼くと上手に焼けます。

