



鶏肉のレモンペッパー焼き



栄養価(1人分)

エネルギー： 148 kcal

たんぱく質： 11.6 g

塩分： 0.4 g

組み合わせ

ご飯 きなこクリーム 牛乳

鶏肉のレモンペッパー焼き

大根とツナのサラダ

春キャベツのスープ

材料【4～5人分】

鶏肉	2枚
にんにく(すりおろし)	適量
レモン果汁	小さじ2
粗挽き黒胡椒	適量
塩	小さじ1/2
白ワイン	小さじ2
砂糖	大さじ1
サラダ油	適量

～作り方～

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② サラダ油を除く調味料に鶏肉を漬けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ焼く。

一口メモ



レモンのほどよい酸味が爽やかなおかずです。レモンにはビタミンCが豊富です。ビタミンCは疲労回復に必要な栄養素で、運動後はもちろんですが、運動前にも補うことで筋肉疲労を緩和してくれる効果があります。

