



# 親子でつくろう! キッズ向けレシピ



※写真はイメージです

1人分 エネルギー **206** kcal  
 1人分 食塩相当量 **1.3** g  
 1人分 たんぱく質 **20.4** g

果実の甘みでお箸がすすむ! 爽やか照り焼き

## オレンジと鶏むね肉の照り焼き

成長期の子供にはたんぱく質が欠かせません。  
 オレンジに含まれるビタミンCが、鶏肉のたんぱく質の吸収を助けます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(3人分)

オレンジ	1個	こめ油	大さじ1
鶏むね肉	300g	醤油	大さじ1
塩	少々	A みりん	大さじ1
こしょう	少々	砂糖	小さじ1
片栗粉	適量	大葉	適量

- 1 オレンジは半分になり、半分はギュッと絞って絞り汁(約50ml)にします。残りの半分は皮をむいて、一口サイズに切ります。
- 2 鶏肉はそぎ切りにし、軽く塩・こしょうをして片栗粉をまぶします。
- 3 フライパンにこめ油を入れて熱し、**2**を並べて両面をこんがり焼き、火が通ったら一旦取り出します。
- 4 フライパンの余分な油を拭き取り、**1**のオレンジ果汁とAを入れて強火で煮詰めます。
- 5 タレがとろっとしてきたら、**1**のカットしたオレンジと**3**を戻し入れてさっと絡めます。
- 6 器に盛り、千切りにした大葉を散らします。

### ココがPOINT!

鶏肉をそぎ切りにすることで、短時間で火が通り、柔らかく仕上がります。オレンジの果肉は最後に入れることで形を美しく保てます。お子さんにはオレンジの皮を器に見立てて盛りつけてあげると、さらに楽しいいただけます。