# クリスマスチキン 中華風

材料・4人分

- 鶏胸肉　小2枚　・塩、コショウ　少々
- 薄力粉　大さじ2杯
- サラダ油　大さじ1杯
- 料理酒大さじ2杯

＜中華ソース＞

- 生姜すりおろし　1片分・胡麻油小さじ１杯
- 玉葱のすりおろし　1/4個分
- ハチミツ　大さじ2杯・しょう油　大さじ2杯
- ブロッコリー　1/2株　・トマト　２個

写真一人分　414Kcal　塩分　1.7g

## 作り方

1・鶏肉は身の厚い部分に切り込みを入れ、両面に塩コショウをし、薄力粉を付けて軽くはたいておく。
2・ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
3・フライパンにサラダ油を熱し中火で鶏ムネ肉の皮の面から焼きます。焼き色が付いたら裏返します。
4・裏面にも焼き色が付いたら、料理酒を回し入れ蓋をします。弱火でじっくりと火が通る迄蒸し焼きにします。
5・4を器に盛り中華ソースをかけブロッコリーとトマトを添える。

延山会　西成病院　栄養科　２０１０・１２