

オレンジと香草が薫るオイルソース



材料（1人分）

オレンジ	20	g
白ワイン	15	g
にんにく	0.8	g
ローズマリー	0.2	g
オリーブオイル	10	g
精製塩	0.3	g

栄養素（1人分）

エネルギー量	122.0	kcal
食塩	0.3	g
たんぱく質	0.2	g
脂質	10.0	g
食物繊維	0.3	g

作り方

- (1) にんにくの皮を剥き、芽を取り除きスライスにカットする。
- (2) オレンジは果肉だけを取り出し、スライスにカットする。
- (3) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れる。
- (4) にんにくの香りが出てきたら白ワインを加える。
- (5) 温まったらオレンジと精製塩を加え、混ぜる。
- (6) 全体的にオレンジ色になったらローズマリーを入れる。
- (7) 香りがオイルソースに移ったら完成。

鶏肉のオレンジと香草のソテー



材料（1人分）

鶏もも肉(皮なし)	70	g
精製塩	0.5	g
こしょう	0.02	g
もやし	40	g
ぶなしめじ	20	g
赤パプリカ	20	g
黄パプリカ	20	g
オレンジと香草が薫る オイルソース	40	g

栄養素（1人分）

エネルギー量	110.0	kcal
食塩	0.6	g
たんぱく質	14.9	g
脂質	3.7	g
食物繊維	1.3	g

作り方

- (1) 鶏肉は切れ目を入れて塩、こしょうで下味をつけ、オイルソースに漬け込む。
- (2) もやしは洗ったらよく水を切る。
- (3) ぶなしめじは石づきから取り、小房に分ける。
- (4) 赤、黄のパプリカはスライスにカットする。
- (5) 肉を漬け込んでおいたオレンジと香草のオイルソースをフライパンに引き温める。
- (6) 温まったら肉を入れ、火が通ったら野菜を加え、全体に火が通ったら完成。

