



今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介
5月の～テーマ「高血圧予防」レシピ～

🍷 鶏肉とじゃがいもの海苔レモンバター炒め

●材料(2人分)

- | | | | |
|------------|------|-------------|------|
| ・鶏もも肉 | 250g | ・レモン汁 | 小さじ2 |
| ・じゃがいも | 中1個 | ・無塩バター | 5g |
| ・ピーマン | 2個 | ・塩、粗挽き黒こしょう | 適量 |
| ・にんにくみじん切り | 1かけ分 | | |
| ・オリーブ油 | 小さじ1 | | |
| ・海苔の佃煮 | 小さじ2 | | |

●作り方

- ① じゃがいもをよく洗い、皮つきのまま1cm幅の棒状に切る。ピーマンは、へたとタネを除き、1cm幅に切る。鶏肉を一口大のそぎ切りにし、塩、黒こしょう少々をふる。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくみじん切り、じゃがいも、鶏肉をいれる。中火にかけ炒める。
- ③ 海苔の佃煮にレモン汁を加えて溶く。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、レモン汁で溶いた海苔の佃煮と無塩バターを加えて、絡める。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK『ニュースシブ5時』出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。