

からだに美味しい  
レシピ

8

August

レモン

～ Lemon ～

### 健康ポイント ▶ ビタミンCの含有量はトップ！

- クエン酸は疲労回復に効果的。殺菌効果や食欲増進効果も。
- 爽やかな香りの成分である「リモネン」にはリラックス効果がある。
- 皮には「ルチン」が含まれており、動脈硬化予防にも効果が期待。

### 調理例

## 鶏肉とキャベツのレモン炒め

### 材料 (2人分)

- レモン…1個 ○キャベツ…1/8玉 ○玉ねぎ…1/4玉
- サラダ油…大さじ1 ○塩…小さじ1/2 ○こしょう…少々
- 片栗粉…少々

### 作り方

- 01** レモンは半分を0.2～0.3cm程の薄い輪切りにし、残りは果汁を搾っておく。鶏肉は一口大にし、塩、こしょう、片栗粉をまぶしておく。
- 02** フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を中火でこんがり焼きめがつくまで焼く。
- 03** **02**の中に1口大にカットしたキャベツと玉ねぎ、カットしたレモンを入れる。火が通ったら、**01**で絞ったレモンの果汁とこしょうで味を整える。お皿に盛り付けたら完成！

