



上尾キウイフルーツ研究会賞

「塩だれキウイの焼き鳥」

太平中学校 飯倉 康介さんの作品

材料 4人分

鶏もも肉	1枚
長ねぎ	15cm
キウイ	1個
ごま油	大さじ1
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ブラックペッパー	適量

1人分の栄養価

エネルギー 130kcal
たんぱく質 7.8g
食塩相当量 0.8g

他の受賞4レシピは
こちらから。



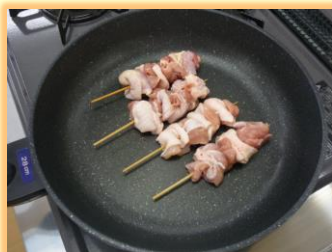
作り方



- 1、 鶏肉を一口サイズに切り、竹串に鶏肉を刺す。



- 2、 フライパンで①を焼く。



- 3、 器にみじん切りにした長ねぎ・キウイ、ごま油、レモン汁、塩、砂糖を入れてよく混ぜる。



- 4、 皿に②を置き、上から③をかけ、ブラックペッパーを振りかける。



考案者からのアピールポイント

- さっぱりしたレモン塩だれに酸味のあるキウイが合う。
- キウイのビタミンEと鶏肉のイミダペプチドは抗酸化作用で老化を抑えることが期待できる。

