

鶏肉と彩り野菜の酢豚風



栄養成分	1人あたり
エネルギー	160kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	5.6g
炭水化物	13.6g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	0.7g

材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	60g×2
清酒	少々
かたくり粉	4g
サラダ油	小さじ1
たけのこ(水煮)	30g
たまねぎ	40g

にんじん	20g
なす	40g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
ピーマン	20g
サラダ油	小さじ1/2

A	かつお節のだし汁	60ml
	こいくちしょうゆ	小さじ1
	三温糖	小さじ1強(4g)
	酢	小さじ2・1/2
	トマトケチャップ	小さじ2・1/2
	かたくり粉	小さじ2/3
	ごま油(仕上げ用)	少々
根深ねぎ	20g	

主菜
肉類

作り方



- ① 鶏もも肉は一口大に切り、清酒をふり、かたくり粉とサラダ油をまぶしておく。
- ② たまねぎ、なす、たけのこは乱切りにする。にんじん、赤・黄パプリカ、ピーマンも乱切りにして色よくゆでる。根深ねぎは白髪ねぎにする。
- ③ テフロン加工のフライパンで①を焼き、②を加えて炒める。
- ④ Aを煮立たせ、③を加え、ひと煮立ちさせる。仕上げにごま油を落とす。
- ⑤ 器に盛り、白髪ねぎをのせる。

コメント

酢豚、酢鶏は一般的には素揚げするので脂質が多くなっています。鶏肉は焼き、野菜は茹でることで脂質をかなり控えられます。甘酢にはトマトケチャップを入れて甘味を出し、食塩を少なめにするにも効果的です。色とりどりの野菜をたっぷり使用し、見た目も鮮やかなメニューになっています。

作成者 / 山領美雪 様 (鹿児島市)