

今月の料理
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

鶏もも肉	240g	水	大さじ2
塩	少々	しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々	砂糖	大さじ1
にんじん	1/3本	トマトケチャップ	大さじ1
ピーマン	1個	酢	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
しいたけ	2枚	片栗粉	小さじ1
赤ピーマン	1/2個	サラダ油	大さじ1

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
185kcal	11.2g	11.2g	26mg	1.2g

〈主菜〉合わせ調味料でパパッと酢鶏

彩りがよく、野菜がたっぷりとれるメニューです。鶏肉は、揚げず、できあがりまでフライパンひとつでできます。大人はもちろん、子どもも食べやすい一品です。

作り方

- ①鶏肉は一口大に切って、塩、こしょうをふる。にんじんは乱切りにして、少しかためにゆでる。ピーマンと赤ピーマンは、縦半分に切ってへたと種を除き、それぞれ一口大に切る。玉ねぎは一口大に切る。しいたけは石づきを取り、一口大に切る。
- ②Aは混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面にしっかりと焼き色がつくように焼く。にんじんと玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、赤ピーマンを加えて炒め合わせ、玉ねぎがしんなりしたら、②を加えてフライパンを大きくゆすりながら全体を混ぜ合わせ、とろみがついてきたらできあがり。

