

酢鶏

人気の「酢豚」を脂質が少ない鶏肉に変え、野菜も摂れるヘルシーなメニューにアレンジしました。



野菜摂取量 約100g



【2人分】

- 鶏モモ肉160g
- 片栗粉.....適量
- サラダ油(揚げ用).....適量
- サラダ油(炒め用).....適量
- 人参(乱切り)..... 60g
- 玉ねぎ(乱切り)70g
- ピーマン(乱切り)24g
- しいたけ(1/4カット).....20g

[合わせ調味料]

- 砂糖.....大さじ1と1/2
- 酢.....大さじ1と1/2
- ケチャップ.....大さじ2
- 丸鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1/2
- 醤油.....小さじ1/2
- 水.....大さじ3

- 片栗粉.....小さじ1/2
- 水.....小さじ1
(⇒合わせて水溶き片栗粉)
- ごま油.....適量

① 野菜をそれぞれカットする。
 人参 ⇒乱切り
 玉ねぎ ⇒乱切り
 ピーマン ⇒乱切り
 しいたけ ⇒1/4カット

② 鶏モモ肉に片栗粉をまぶして揚げる。
 (目安 160℃ 4~5分)

③ フライパンに油をひき人参を炒める。玉ねぎを入れしんなりしたらピーマン、しいたけ加えさっと炒める。
 ②揚げた鶏肉と合わせ調味料を入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油を入れ香りづけをする。

④ お皿に盛り付ける。

