



⑪ 酢鶏

材料 (2人分)

鶏もも肉	60g	塩	0.2g
こしょう	少々	酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2	揚げ油	適量
玉ねぎ	40g	しいたけ	30g
にんじん	30g	ピーマン	10g
パプリカ	10g		
☆中華味	0.6g		
☆酢	大さじ1と小さじ1/2		
☆砂糖	大さじ1弱		
☆ケチャップ	大さじ1と小さじ1		
☆しょうゆ	小さじ1/2弱		
片栗粉	適宜		
水	適宜		

作り方

1. 玉ねぎ・しいたけ・にんじん・ピーマン・パプリカを食べやすい大きさに切ります。
2. 切った野菜を、さっと茹でこぼします。
3. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょう・酒で下味をつけます。
4. 3に片栗粉を付けて油で揚げます。
5. フライパンに☆と少量の水を火にかけて煮立たせます。
6. 5に肉と野菜を加えひと煮立ちさせ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、できあがりです。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



322 カリウム
mg

121 リン
mg

14.4 タンパク質
g

0.7 塩分
g

ポイント

鶏肉は豚肉より揚げてても硬くなりにくい
焼売やナムルと合わせるといいですね♡