

主菜

鶏肉の甘酢炒め

○ 材料(2人分)

鶏むね肉	100g
A 酒	大さじ 1/2
こしょう	少々
おろししょうが	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1/2
人参	30g
玉ねぎ	50g
なす	40g
ピーマン	30g
サラダ油	小さじ 1
B 酢	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
C 片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 2



○ 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切って、Aで下味をつけた後、片栗粉をまぶす。
- ② 人参・なす・ピーマンは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に鶏むね肉を加え、焼き色がつくまで加熱し、なす・ピーマン・玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、③を加えて混ぜる。
- ⑦ Cを合わせ、火を止めて⑥に流し入れる。混ぜながら再度ひと煮立ちさせ、とろみをつける。

エネルギー

193kcal

たんぱく質

13.5g

食塩相当量

1.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん