



食のみかわ

食改さんの活動料理紹介

おしながき



隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称：食改）さんの活動レシピを紹介いたします。

今月のおすすめ一品

揚げない酢鶏

1人分栄養量

エネルギー 235 kcal、たんぱく質12・3g、脂質15・9g、食塩相当量1.0g

材料（4人分）

鶏もも肉280g、片栗粉大さじ2、玉ねぎ50g、にんじん40g、ピーマン60g、サラダ油大さじ2、水溶性片栗粉（片栗粉大さじ½、水大さじ1）
（A 水100ml、トマトケチャップ大さじ2、醤油大さじ1、酢大さじ1、こしょう少々）

作り方

①鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは一口サイズに切る。人参は一口サイズの乱切り

にし、下茹でする。ピーマンはヘタと種を取って、一口サイズに切る。椎茸は軸を取って一口サイズに切る。

②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉をこんがり焼く。

③鶏もも肉を一旦取り出し、余分な油をペーパーでふき取る。そこに玉ねぎを入れ、ある程度透き通るまで炒めたら、人参、ピーマン、椎茸を加えて火を通す。

④混ぜたAを加え、沸いたら一度火を消し、水溶性片栗粉を加えて手早く混ぜる。再度、火を付けてトロミが付いたら鶏もも肉を戻し、ひと煮立ちさせる。



揚げないので、簡単ヘルシーに仕上がります。