

鶏肉の甘酢あんかけ



材料(4人分)

- 鶏もも肉……………1枚
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ2
- ピーマン……………2個
- パプリカ……………1個
- 玉ねぎ……………1/2個
- ★ケチャップ……………大さじ3
- ★酢……………大さじ3
- ★しょうゆ……………大さじ2
- ★砂糖……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1



20分

1人分の栄養価

エネルギー：186kcal
たんぱく質：15.0g
食塩相当量：1.8g

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、こしょう、片栗粉をまぶす。
ピーマン、パプリカ、玉ねぎは一口大の乱切りにする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉を焼く。
- ③ 鶏もも肉に火が通ったら、ピーマン、パプリカ、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ★の調味料を合わせてから入れ、とろみが出てきたら火を止めて器に盛りつける。

ポイント

- ・塩分を抑えるため、鶏肉の下味に食塩は使用していません。
- ・なすやれんこん、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリーなどに
変更しても◎
- ・根菜類を入れると噛み応えがあり、満腹感を感じやすくなります。
- ・カット済みの肉や野菜を使うことでさらに時短に！