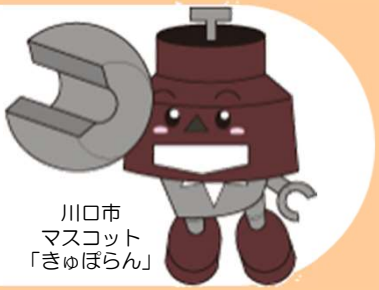
鶏肉の甘酢あんかけ



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

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

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！