

ヘルシー酢鶏(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 243kcal、食塩相当量 1.4g、
野菜の量 105g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

鶏ムネ肉はたんぱく質が豊富で脂質が少なくパサつきやすいため、下味の段階で片栗粉をまぶすことで、仕上がり際にジューシーさがでます。

また、蒸し焼きにすることで、ヘルシーに仕上がります。ぜひ作ってみてください。

材料(4人分) 調理時間 20分

鶏ムネ肉 2枚(400g)、酒大さじ2、片栗粉大さじ2、
ピーマン6個、玉ネギ1個、ニンジン1/4本、
ごま油適量

【合わせ調味料】砂糖・しょうゆ・酢各大さじ2、
片栗粉小さじ1、水 1/3カップ

作り方

- ① 鶏肉は一口大の薄いそぎ切りにして酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ② ピーマンはヘタと種を取り除き、一口大の乱切りに、玉ネギは8等分のくし型に、ニンジン皮付きのまま縦に4等分し、斜め細切りにする。
- ③ ごま油を入れたフライパンを中火で熱し、鶏肉に全体的に火が通るまで焼き、端に寄せる。空いたところに玉ネギ、ピーマン、ニンジンの順に入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- ④ 【合わせ調味料】を加え、とろみがつくまで2分ほど煮からめる。