

鶏胸肉のヘルシー酢豚風



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)

【やさいのポイント】

◎免疫力アップ ニンジンに含まれるビタミンA(カロテン)は油で加熱することで体内での吸収率が高くなり、免疫力を上げたり、肌の調子を整えてくれる効果があります。

◎便秘の解消 豊富に含まれる食物繊維は、腸の働きを活発化させて便秘を良くする効果があります。

材料(4人分) 調理時間 20分

鶏胸肉2枚(400g)、酒・片栗粉 大さじ2、ピーマン6個
玉ネギ1個、ニンジン1/2本、ごま油適量

【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 ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、一口大の乱切りにする。玉ネギは8等分のくし形に切り、ニンジンは皮付きのまま縦に4等分にし、斜めに細切りする。
- ③ 小さめのボウルに調味料を合わせておく。
- ④ 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。空いたところで②を、ニンジン、玉ネギ、ピーマンの順に入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 合わせた調味料を入れ、強めの中火にしてとろみがつくまで2分ほどにからめる。