

鶏肉とれんこんの甘酢炒め

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:288kcal

食塩相当量:0.9g

材料(2人分)

鶏もも肉	160g	片栗粉	大さじ2
こしょう	少々	ブロッコリー	40g
れんこん	80g	にんにく	3g
にんじん	30g	油	大さじ1

A	減塩醤油	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ2
	にんにく	5g
	生姜	3g

作り方

- ① れんこんは、一口大の半月切りにして、5分程酢水(水200cc酢小さじ1)にさらす。
ブロッコリーは小房に分けて茹でる。にんじんは乱切りにする。にんにくと生姜はすりおろす。
- ② 鶏肉は一口大に切り、こしょうをふっておく。
- ③ れんこん(水気を切る)・にんじん・鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油とにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
その後、中火で③を炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 余分な油をふき取り、Aを加えて照りが出るまで煮からめる。
- ⑥ お皿に盛り付け、ブロッコリーを添える。

