

鶏肉となすのみぞれあんかけ



材料（2人分）

鶏もも肉 140g
塩 0.4g



2本指でつまんだ量

片栗粉 小さじ2
なす 1/2本
ピーマン 1個
油 大さじ1
～みぞれあん～

(A) 大根 40g
醤油 小さじ2
砂糖 小さじ1
だし汁 40g
片栗粉 小さじ1
水 小さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー 236kcal
水分 129mg
たんぱく質 13g
カリウム 363mg
リン 148mg
食塩 1.2g

作り方

- ① 鶏肉、なす、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
なすは水にさらす。
- ② 鶏肉に塩、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 大根をすりおろし、水気をきる。
- ④ フライパンに油をひいて鶏肉を焼き、中心まで火が通ったら取り出す。
- ⑤ フライパンに残った油で、なす（水気をきったもの）とピーマンを炒める。
- ⑥ ③の大根とAの材料を混ぜ合わせて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 具材を盛り付けて、みぞれあんをかければ完成。

★ポイント★

- あんかけにすることで、薄味でも調味料がよく絡みます。
- 油と片栗粉でエネルギーUP
- みぞれあんは白身魚など他の具材に合わせてもOK

