

鶏肉と野菜の甘辛生姜炒め



作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩コショウをふる
- ② 野菜を半月切りにする
- ③ (A) の調味料を合わせておく
- ④ なす、人参は水にさらし、レンコンは酢水(分量外)に漬け、その後水にさらす
- ⑤ 熱したフライパンに油を引き、鶏肉を炒める
- ⑥ 水気を切った野菜を⑤に入れ炒める
- ⑦ 蓋をして蒸し焼きにする
- ⑧ ③を入れ、汁気がなくなるまで炒める
- ⑨ 刻んだ葉ネギをのせて完成

栄養価 (1人分)

エネルギー	270kcal
水分	164g
たんぱく質	13.4g
カリウム	470mg
リン	184mg
食塩	1.0g

材料 (2人分)

鶏もも肉(皮付き)	140g	(A)	減塩醤油	大さじ1
塩コショウ	少々		酒	大さじ1
なす	80g		みりん	小さじ2
れんこん	80g		砂糖	小さじ2
人参	60g		生姜チューブ	4cm程度
サラダ油	小さじ2		葉ネギ	5g

★ポイント★

- 生姜が入ることで夏にピッタリのさっぱりした味です
- 野菜は水にさらしてカリウムを減らしましょう
- エネルギーアップしたい人は鶏肉、野菜に片栗粉をまぶし、揚げ焼きにするのがオススメ